

# SAMSUNG

## Galaxy S25 Edge

Galaxy AI ✨

Beyond slim



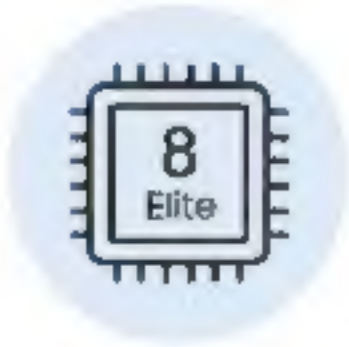
Slimmest Galaxy S  
ever at 5.8 mm



Titanium body with  
Gorilla® Glass Ceramic® 2



200 MP camera  
with ProVisual Engine



Snapdragon 8 Elite  
for Galaxy

Pre-order now at ₹ 109999 (1 unit)\*



\*Free memory upgrade worth ₹ 12000.  
Buy 256GB and get 512GB.

Limited time offer\*

samsung.com

Please dispose of e-waste and plastic waste responsibly. Customers can Whatsapp on 1800 5 7267864 for information on e-waste/plastic pick up.

Image simulated for representational purpose, actual may vary. Samsung login required for certain AI features. Samsung promotes responsible use of Artificial Intelligence (AI) features. All third party logos/brands are trademarks of the respective brand/company. \*T&C apply. Offer price shown for 1 Unit of Galaxy S25 Edge 12GB | 512GB. Final pricing subject to dealer discretion. \*Pre-order customers of S25 Edge 256 GB are eligible to benefits of memory upgrade from 256 GB to 512 GB worth ₹ 12000. \*Pre-order offer valid till May 29, 2025.

Scan and experience  
Galaxy AI



Or WhatsApp "Hi" to  
9870 494949 to pre-order  
at Samsung Experience Store

















తెలుగు వన్ 25 వసంతాల వేడుకలో మాట్లాడుతున్న ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు. చిత్రంలో తెలుగు వన్ అధినేత రవిశంకర్ కంఠంనేని ★ విశ్రాంత సీజేబి జస్టిస్ ఎన్.వి.రమణకు చిత్రపటాన్ని బహుకరిస్తున్న రవిశంకర్. చిత్రంలో ఏపీ డిప్యూటీ స్పీకర్ రఘురామకృష్ణరాజు ★ జస్టిస్ ఎన్.వి.రమణ, చినజీయర్ స్వామి సుంచి 'స్మార్ట్' పురస్కారాన్ని అందుకుంటున్న న్యర్లభారత్ (ట్రస్ట్ మేనేజింగ్ ట్రస్ట్ డిపా వెంకట్)

# సామాజిక మాధ్యమాలపై నియంత్రణ అవసరం

- వాటి వల్ల వ్యక్తిత్వ హననం పెరుగుతోంది
- భవిష్యత్తులో తెలుగువారు అగ్రస్థానంలో ఉండాలి
- ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు

ఈనాడు ఢిల్లీలో, హైదరాబాద్-యూనైటెడ్ గాఢ, న్యూస్ టుడే: సామాజిక మాధ్యమాలను నియంత్రించాల్సిన అవసరం ఉందని ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు అభిప్రాయపడ్డారు. వీటి ద్వారా వ్యక్తిత్వ హననం చేస్తున్న చుటలను ఎక్కువవుతున్నాయని, నియంత్రించకుంటే ఇళ్లల్లోని మహిళలను కూడా యాక్సిం చే పరిస్థితి నెలకొంటుందని వివరించారు. 'తెలుగువన్' సంస్థ 25 ఏళ్ళ పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా ఆదివారం హైదరాబాద్లో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఆ సందర్భంలో ఆయనే రవిశంకర్ కంఠంనేని ఆధ్వర్యం వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ.. 'ఒకప్పుడు గ్రామాలకు వార్తాపత్రికలు కూడా వచ్చేవికావు. అంతా వాటి ద్వారానే వార్తలు వినేవాళ్ళం. ఏ నాయకుడు అసెంబ్లీలో బాగా మాట్లాడుతున్నారో ఆ కొద్ది సమయంలోనే విని, ప్రజలు బేరీజు వేసుకునేవాళ్ళు. తర్వాత ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా వచ్చింది. ప్రస్తుతం వందల వాళ్ళు పట్టుకువచ్చాయి. అదోక వార్త! అని చెప్పారు. 'సామాజిక మాధ్యమం ద్వారా ఎన్ని లాభాలు న్యాయా.. అంతమేర సప్టాటా ఉన్నాయి. వ్యక్తిత్వ హననం చేసే మాధ్యమాన్ని కంట్రోల్ చేయాల్సిన బాధ్యత అందరిపైనా ఉంది' అని పేర్కొన్నారు.

## మోస్ట్ లివబుల్ సిటీ హైదరాబాద్

'ప్రపంచంలో ఏ దేశానికి వ్యభిచార భారతీయులుంటారు. వారిలో అధిక శాతం తెలుగువారే. గతంలో మేము ముందుమాపుతో చేసిన కృషివల్లే ఇది సాధ్యమైంది. హైదరాబాద్. ప్రస్తుతం 'మోస్ట్ లివబుల్ సిటీ'. ఇందులో 1995 నుంచి 2000 సంవత్సరం వరకు పక్కా ప్రమాణాలు రచించాం. ప్రస్తుతం 'క్యాంటన్ మెంట్' అనే నిబంధనతో ముందుకెళ్తున్నాం. భవిష్యత్తులో తెలుగువారు.. నారెడ్లలో అగ్రస్థానంలో ఉండాలి. వ్యాపారవేత్తలు గానూ ఎదగాలి' అని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. తెలుగుజాతి క్రియేటివ్ ఎకనమీకి మారుపేరుగా మారతోంది. భవిష్యత్తులో అమెరికా వంటి క్రియేటివ్ ఎకనమీకి చిరునామాగా నిలుస్తుంది. ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ 'స్వప్నమనే విజన్'తో ముందుకు వెళ్తున్నారు. 'విజ్ సిటీ భారత్' నిబంధనతో 2047 నాటికి ప్రపంచంలోనే అగ్రస్థానంలో మన దేశం ఉంటుంది. భవిష్యత్తులో ప్రపంచంలోని టాప్ సిటీల్లో మొదటి, రెండు స్థానాల్లో అమరావతి, హైదరాబాద్ ఉంటాయి' అని చంద్రబాబు అన్నారు. తాను క్లియర్ ఉన్నప్పుడు హైదరాబాద్ ఇటీవల ఉద్యోగులు పోరాడిన విధానాన్ని తీవ్రతరం చేసినట్లు వివరించారు. ఎన్ని జన్మరెక్తికైనా తెలుగు వ్యక్తిగత పట్టు అని అనుకుంటున్నారని చంద్రబాబు తెలిపారు.

## అత్యంత ప్రావీణమైనది.. తెలుగు

'తెలుగు అత్యంత ప్రావీణమైనది. ఏ భాషలోనూ కావాలి లేని రోజుల్లో.. వెయ్యేళ్ల క్రితమే తెలుగులో మహాభారతాన్ని రచించారు' అని ప్రముఖ ఆధ్యాత్మికవేత్త చినజీయర్ స్వామి తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా 'తెలుగువన్' పురస్కారాలు అందుకున్న వారికి ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు అభినందనలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏపీ శాసనసభ ఉపసభాపతి రఘురామకృష్ణ

## గొప్ప పాఠాం.. అమరావతి ఉద్యమం

- జస్టిస్ ఎన్.వి.రమణ, విశ్రాంత సీజేబి 'ఏపీలో ప్రజాస్వామ్యం పునరుద్ధరణకు అమరావతి రైతుల ఉద్యమమే కారణమని విశ్రాంత సీజేబి జస్టిస్ ఎన్. వి.రమణ పేర్కొన్నారు. దేశంలో స్వాతంత్ర్యం తర్వాత జరిగిన గొప్ప పోరాటాల్లో ఇది ఒకటిని తెలిపారు. ప్రస్తుతం కొంతమంది జర్నలిస్టులతోపాటు కొన్ని పత్రికలు, మాధ్యమాలు స్థాంత్ ఎడోడాతో వ్యవహరిస్తున్నాయని, దీనివల్ల ప్రజలకు తీవ్ర నష్టం జరుగుతోందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. కొన్ని మాధ్యమాల ద్వారా వ్యక్తిత్వ హననం చేయడం బాధాకరమని ఆయన అన్నారు.

రాజు, తెలంగాణ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు. ఎంపీ ఈటల రాజేందర్, తెలంగాణ డ్రెస్ అకాడమీ చైర్మన్ కె.శ్రీనివాస్రెడ్డి, మాజీ ఎంపీలు కంభంపాటి రామ్మోహన్రావు, వేణుగోపాలరాం, సినిరంగ ప్రముఖులు మురళిమోహన్, అర్.నారాయణమూర్తి, తనికెళ్ల భరణి, సుధాం అశోకేశ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## న్యర్లభారత్ ట్రస్ట్ పురస్కారం

ఉత్తమ తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఎంతోమంది యువతకు నైపుణ్యాభివృద్ధి, గ్రామీణ మహిళలకు సాధికారత, రైతులకు సహకారం, గ్రామీణ పెదల కోసం అలోగ్ కవిరాలను నిర్వహిస్తున్న న్యర్లభారత్ ట్రస్ట్ సేవలకు గుర్తింపుగా 'స్మార్ట్' పురస్కారాన్ని అందజేశారు. జస్టిస్ ఎన్.వి.రమణ, చినజీయర్ స్వామిల చేతుల మీదుగా న్యర్లభారత్ ట్రస్ట్ మేనేజింగ్ ట్రస్ట్ డిపా వెంకట్ ఈ పురస్కారాన్ని స్వీకరించారు.

## ఏపీని అధిగమించాలి

గ్రామాల్లో చెత్త సేకరిస్తున్న 32 వేల మంది గ్రీన్ అంబా సిద్ధర్ సంఖ్యను 96 వేలకు పెంచాల్సి ఉంది. వ్యర్థాల తరలింపునకు ప్రస్తుతం అరు వేల ట్రైసిక్లర్లు, ట్రాక్టర్లు వినియోగిస్తున్నారు. వీటి సంఖ్య పది వేలకు పెరగాలి. ఈ కేంద్రాల్లో ప్రస్తుతం 32 వేల మంది గ్రీన్గార్డులు ఉండగా, ఆ సంఖ్య 46 వేలకు చేరాలి. సంవత్సరం వారీ కేంద్రాలను కూడా 10861 నుంచి 13,926కి పెంచాలి.

యిలో దాదాపు అయిదు వేల కేంద్రాలు పనిచేస్తున్నాయి. వీటిలో రోజూ గ్రీన్ అంబాసిడ్లర్లు ఇళ్ల, వీధుల్లో నుంచి చెత్త సేకరించి కేంద్రాలకు తరలిస్తున్నారు. వాటిలోని గ్రీన్ గార్డులు వ్యర్థాల నుంచి ఎరువు తయారు చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతానికి రోజూ 15 టన్నుల ఎరువు ఉత్పత్తి చేసి, కిలో రూ.8-10 ధోవన దరకు రైతులకు విక్రయిస్తున్నారు.

## వేగం పెంచిన రుతుపవనాలు

- 24వే కేరళకు.. 26 నాటికి రాయలసీమకు!
- నెలాఖరుతో వేసవి ముగిసినట్లే: నిపుణులు

ఈనాడు, విశాఖపట్నం: నైరుతి రుతుపవనాలు ఈ నెల 24 నాటికే కేరళను తాకే అవకాశాలున్నాయని వాతావరణ నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణం (జూన్ 1) కంటే ముందుగా 27 నాటికి రుతుపవనాలు కేరళను వలకరిస్తాయని వాతావరణ విభాగం (ఇఎంఓ) అంచనా వేసిన విషయం తెలిసిందే. పరిస్థితులు అనుకూలంగా మారడంతో వాటి గమనం వేగంగా ఉందని, ఇవే పరిస్థితులు కొనసాగితే 26 నాటికి రాయలసీమ, 29 నాటికి కోస్తాంధ్రలోకి ప్రవేశిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. 2013లో కేవలం 14 రోజుల్లోనే రుతుపవనాలు దేశమంతటా విస్తరించాయని, ఈ ఏడాది అంతకంటే వేగంగా కడులుతాయని చెబుతున్నారు. ప్రస్తుతం నైరుతి రుతుపవనాలు అందమాన్, నికోబార్ దీవులకు పూర్తిగా విస్తరించాయి. సాధారణం కంటే ఐదు రోజులు ముందుగానే ఈ ప్రక్రియ ప్రారంభమైంది. ఈ నేపథ్యంలో నెలాఖరు నాటికి వేసవి దాదాపుగా ముగిసినట్లేనని నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు.

♦ ఉపరితల ఆవర్తనం, డ్రోజీ ప్రభావంతో రాబోయే నాలుగు రోజుల్లో రాష్ట్రంలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని ఇఎంఓ అంచనా వేస్తోంది. తూర్పు మధ్య అరేబియా సముద్రంలో కర్ణాటక తీరంలో బుదవారం ఉపరితల ఆవర్తనం ఏర్పడుతుంది. ఇది గురువారం నాటికి అల్ప పీడనంగా, తర్వాత మరింత బలపడుతుందని అంచనా. దీని ప్రభావంతో రుతుపవనాలు మరింత వేగంగా ముందుకు కదిలే అవకాశాలున్నాయి.

## భూములిస్తాం.. రాజధాని అభివృద్ధిలో భాగస్వాములవుతాం

- రెండో విడత భూ సమీకరణకు 2 గ్రామాల రైతుల అంగీకారం

ఈనాడు ఢిల్లీలో-నరసరావుపేట, న్యూస్ టుడే- పెదకూరపాడు: రాజధాని అమరావతి విస్తరణకు భూములు ఇస్తామని రైతులంతా ముక్తకంఠంతో అంగీకారం తెలుపుతున్నారు. పల్నాడు జిల్లా పెదకూరపాడు మండలం బలుసుపాడు, కంభంపాడులో రెండో విడత భూ సమీకరణకు ఆదివారం గ్రామపభలు నిర్వహించారు. స్థానిక ఎమ్మెల్యే భాష్యం ప్రవీణ్, ఆర్టీవో రమణాకర్రెడ్డి, తహసీల్దార్ ధనలక్ష్మి చౌదరి రైతుల సందేహాలకు సమాధానాలు ఇచ్చారు. సీఎం చంద్రబాబుపై నమ్మకంతో భూముల్ని ఇవ్వడానికి ముందుకు వస్తున్నామని, తమకు అప్పగించిన న్యాయం చేయాలని కోరారు. కొంతమంది రైతులు భూ సమీకరణకు సమ్మతమేనని ముందస్తుగా పాస్ పుస్తకాల సేకరణ ఎమ్మెల్యేకు అందజేశారు. రాజధానికి మొదటి విడతలో భూములిచ్చిన 29 గ్రామాల వారికి కల్పించిన ప్రయోజనాలనే రెండో విడతలో భూములిచ్చే వారికి కూడా కల్పిస్తామని ఎమ్మెల్యే ప్రవీణ్ స్పష్టం చేశారు. నాలుగు గ్రామాలను ఒక యూనిట్గా తీసుకుని అభివృద్ధి చేస్తామని తెలిపారు. రాజధాని రెండో విడత భూ సమీకరణకు అమరావతి, పెదకూరపాడు మండలాల్లో ఇప్పటి వరకు 10 గ్రామాల్లో సభకాల ఆహ్వానం చగా 90 శాతం రైతుల నుంచి ఏకగ్రీవ ఆమోదం



పాస్ పుస్తకాల సేకరణను ఎమ్మెల్యే భాష్యం ప్రవీణ్కు అందజేస్తున్న కంభంపాడు రైతులు

లభించిందని ఆర్టీవో తెలిపారు. గ్రామసభల్లో నివేదించిన అంశాలను సుబంధిత మంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కరించేందుకు కృషి చేస్తామన్నారు.

## రైతుల వినతుల్లో కొన్ని..

♦ భూములు ఇవ్వడానికి మేముంటా సిద్ధంగా ఉన్నాం. ఈ ఏడాది నుంచే కొలు ఇస్తాం, లేకపోతే పంటలు వేసుకోవాలా? పుస్తకం ఇవ్వండి. ♦ రాజధానిలో ఇంత వరకు ఎటువంటి కంపెనీలూ రాలేదు. స్థానిక యువతకు ఉపాధి ఎలా? ♦ మొదటి విడత రైతులకు ఇచ్చిన ప్లాట్లను అభివృద్ధి చేసే చూపిస్తే మాతా సమ్మతం ఉంటుంది. ♦ మా ప్లాట్లను రాజధానిలోనే కావాలి. పడేళ్ళ కొలు ఇవ్వాలి.

# రాష్ట్రానికి కుంకీ ఏనుగులు వచ్చేస్తున్నాయ్

- ఈ నెల 21న ఆరింటిని అప్పగించుకున్న కర్ణాటక

బెంగళూరు (శివాజీనగర్), న్యూస్ టుడే: పంటపొలాల్ని నాశనం చేస్తున్న ఆదివి ఏనుగులను నియంత్రించేందుకు ఆంధ్రప్రదేశ్కు అరు కుంకీ ఏనుగులను అందిస్తున్నామని కర్ణాటక అటవీ, వన్యవన శాఖ మంత్రి ఈశ్వర్ ఐండ్రే తెలిపారు. బెంగళూరులోని విధానసౌధ వద్ద ఈ నెల 21న కర్ణాటక ముఖ్యమంత్రి సిద్ధరామయ్య ఉప ముఖ్యమంత్రి డిశ్ శివకుమార్, ఏపీ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్కల్యాణ్ సమక్షంలో ఏనుగుల అప్పగింపు

ఉంటుందని వెల్లడించారు. ఆదివారం ఐండ్రే బెంగళూరులో విలేజరులతో మాట్లాడారు. 'ఆంధ్రప్రదేశ్, కేరళ, తెలంగాణలతో కర్ణాటక సౌహార్ద్ర సంబంధాన్ని కొనసాగిస్తోంది. తమకు కుంకీ ఏనుగులు కావాలని గతేడాది అగస్టు 8న పవన్కల్యాణ్ కోరారు. అదే ఏడాది సెప్టెంబరు 27న విజయవాడకు నేను వెళ్లిన సమయంలో ఏనుగుల అప్పగింపుకు ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నాం. అందుకు అనుగుణంగా వాటిని ఇప్పుడు అందించబోతున్నాం. అయితే దసరా ఉత్సవాల్లో పాల్గొనే ఏనుగులను మాత్రం ఆంధ్రప్రదేశ్కు ఇవ్వడం లేదు. ఏపీ నుంచి కర్ణాటకలోకి ఏనుగులు రాకుండా అక్కడి ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోంది' అని వివరించారు.

# రోజూ 3,200 టన్నుల వ్యర్థాల సేకరణ!

- చెత్త నుంచి సంపద సృష్టించే కేంద్రాలకు మళ్ళీ ధైర్యం
- పంచాయితీల్లో పారిశుధ్య సమస్యపై ప్రభుత్వం ప్రణాళిక

ఈనాడు, అమరావతి: గ్రామాల్లో పారిశుధ్య సమస్యకు పరిష్కారం దిశగా ప్రభుత్వం ప్రణాళిక సిద్ధం చేసింది. 13,926 పంచాయితీల్లో రోజూ 3,200 టన్నుల వ్యర్థాలు (చెత్త) సేకరించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకువచ్చాయి. ప్రస్తుతం 200 టన్నుల మేర సేకరిస్తున్నారు. వచ్చే రెండేళ్లలో లక్ష్యాన్ని చేరుకోవాలన్నది ప్రభుత్వ ధ్యేయం. ఇందుకోసం చెత్త నుంచి సంపద సృష్టి కేంద్రాల పనితీరును మెరుగుపర్చడం, వాటిలో తగినంత సిబ్బందిని, చెత్త తరలింపునకు వాహనాలను సమకూర్చుంది. చెత్త నుంచి ఉత్పత్తి చేసే ఎరువుల అమ్మకంతో పంచాయితీలకు నెలకు రూ.

10 కోట్ల ఆదాయం వస్తుందని అంచనా వేస్తోంది. వైకాపా హయాంలో మాత్రం పెట్టారు: 2014-19 మధ్య తెదేపా ప్రభుత్వ హయాంలో ప్రతి పంచాయితీలో చెత్త నుంచి సంపద సృష్టించే కేంద్రాలను ప్రారంభించారు. ఇళ్ల వీధుల్లో రోజూ సేకరించిన చెత్త నుంచి ఎరువు తయారు చేసేవిరంగా అప్పట్లో ఈ కేంద్రాలను నెలకొల్పారు. అప్పట్లో 'సానిటీషియేషన్ హయాం'లో ఈ కార్యక్రమం విజయవంతంగా అమలైంది. తర్వాత వైకాపా ప్రభుత్వం ఈ కేంద్రాలకు నిధినివ్వకుండా నిర్లక్ష్యం చేసింది. దీంతో అత్యధిక రోజులు మాత్రం పడ్డాయి. కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడ్డక మూతపడిన సంపద సృష్టి కేంద్రాలను తిరిగి తెరిచేలా చర్యలు చేపట్టారు. 10,861 కేంద్రాల్లో ప్రస్తుతానికి 10,205 పనిచేస్తున్నట్లు అధికారులు చెబుతున్నారు. వాస్తవంగా క్షేత్రస్థాయిలో

# 'ఆంధ్ర కేసరి' కోవెలకు నగిషీలు

ఓంగోలులో యూనివర్సిటీ ఏర్పాటుకు గతంలో పేర్కొన్నట్లు కొండపై 110 ఎకరాలు తీయించారు. 2014లో చంద్రబాబు ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నప్పుడు ఇక్కడ ఓ భవనం నిర్మించారు. తరువాత పచ్చిన వైకాపా ప్రభుత్వం దీనికి ఆంధ్ర కేసరి యూనివర్సిటీగా పేరు మార్చినప్పటికీ.. అభివృద్ధికి వైసా విడల్పలేదు. కాకగా కూటమి సర్కారు జిల్లా ఉపిజాబివృద్ధి సంస్థ (డిఎంఎస్) నిధులు రూ.5 కోట్లు మంజూరు చేసింది. ఈ మొత్తంలో వర్షానీ భవనానికి హంగులర్పడంతో పాటు రూ.1.20 కోట్లతో అక్కడికి వెళ్తున్న బీలుగా కిలోమీటరు మేర రోడ్డు, అగ్రికల్చరు నిర్మించారు. రూ.4.40 కోట్లతో మహిళా పసటిగ్రామం పనులను త్వరలో చేపట్టనున్నట్లు వీసీ ఆచార్య ఢిల్లీలో మార్చి తెలిపారు. -ఈనాడు, ఓంగోలు



వర్షానీ మార్గంలో కొత్తగా నిర్మించిన ఆర్చి



వర్షానీ భవనానికి వెళ్లే రోడ్డు దుస్థితి



రోడ్డు నిర్మించారితా...

# 'కాంట్రాక్టర్ల వ్యవస్థ నుంచి కార్మికులను కాపాడండి'

విజయవాడ(గాంధీనగర్), న్యూస్ టుడే: ఆర్డబియస్ఎస్ కార్మికుల హక్కులను కాలరాస్తున్న కాంట్రాక్టర్ల వ్యవస్థ నుంచి కార్మికులను కాపాడాలని ఆర్డబియస్ఎస్ వర్కర్స్ యూనియన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రాయుడు శ్రీనివాస్ కోరారు. విజయవాడ ప్రెస్క్లబ్లో ఆదివారం ఆయన మాట్లాడారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మంచివీటి సరఫరా విభాగంలో పనిచేస్తున్న కార్మికులకు గుర్తించాలని సమయానికి జీతాలు వెల్లించడం లేదన్నారు. సంఘం రాష్ట్ర కార్యదర్శి ప్రసాద్ బాబు, గౌరవాధ్యక్షుడు వినకొండ రాజారావు పాల్గొన్నారు.



**మీ కోసం వాళ్లు శ్రమించరు**

భవిష్యత్తు గురించి మీ కలల్ని సాకారం చేసుకోవాల్సింది మీరే. మీ యజమాని, మీ స్నేహితులు, ఇతర భాగస్వాములు.. అందరూ తమ తమ పనులు, కలల గురించే ఆలోచించుకుంటూ ఉంటారు. వాటికోసమే కష్టపడతారు. మీ కలల కోసం వాళ్లు శ్రమిస్తారని భ్రమపడకండి.

- అలీ.ఆ. అమిర్, కంటింట్ క్రియేటర్

# మినీ అంగన్వాడీలకు ఉన్నతీకరణ రేపు మంత్రివర్గం ముందుకు దస్తుం

ఈనాడు, అమరావతి: కూటమి ప్రభుత్వం మరో ఎన్నికల హామీ అమలులో కీలక ముందడుగు వేసింది. అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు ఎళ్ళూ పోరాటం చేస్తున్న మినీ అంగన్వాడీలను మెయిన్ అంగన్వాడీలుగా మార్చాలనే ప్రధాన డిమాండ్ అమలు దిశగా ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేసింది. ఇటీవల మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖపై సమీక్ష సందర్భంగా ఈ హామీ అమలుపై చర్యలు తీసుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధికారులను ఆదేశించారు. ఆ మేరకు అధికారులు పలు ప్రతిపాదనలు సమర్పించారు. మంగళవారం జరిగే మంత్రివర్గ సమావేశంలో దీనిపై నిర్ణయం తీసుకోనున్నారు. మరిన్ని వివరాలు <https://epaper.eenadu.net> లో..

## పేపర్-1 మధ్యస్థం.. పేపర్-2 కలిసిన

జేఈఈ అడ్వాన్స్డ్ ప్రశ్నపత్రాల తీరింది

ఈనాడు, హైదరాబాద్: ఇంటిల్లీ టీకెట్ సిట్ల భర్తీకి దేశవ్యాప్తంగా ఆదివారం నిర్వహించిన జేఈఈ అడ్వాన్స్డ్ లో పేపర్-1 ప్రశ్నపత్రం మధ్యస్థం.. పేపర్-2 కొంత కఠినంగా ఉందని విద్యార్థులు, నిపుణులు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. 'పేపర్-1లో' రసాయనశాస్త్రం సులభంగా ఇవ్వారు. భౌతికశాస్త్రం, గణితం కొంత కఠినంగా ఉన్నాయి. ఇక పేపర్-2లో మాడు సజ్జెక్షులూ తీసుకొని ఉన్నాయి' అని శ్రీవైతకర్మ కళాశాల ఇంటిల్లీ జాతీయ సమన్వయకర్త ఎం.ఉమాశంకర్ అభిప్రాయపడ్డారు. ఈనెల 22న ప్రాథమిక కీ, రెస్పాన్స్ షీట్ విడుదల చేస్తారు. జూన్ 2న తేదీన ర్యాంకులు వెల్లడిస్తారు.

**సోనాలికా తుపాను ధమాకా**

విజయవంతమైన కొత్త జంట



8 ఏకర సూపర్ సీడర్

**ఫార్మాస్ 500 కంపెనీ**

**DI 55 III**

₹8-69-900

₹8 09 900

ఈ విభాగంలో

అతి పెద్ద 3 సిలెండర్ ఇంజన్

3532cc 235mm బార్

12F+3R మల్టీ స్పిడర్ ట్రాన్మిషన్

అధునాతన 5G హెల్ప్ లైన్

2200kg

లోం రిఫ్ సాఫ్ట్వేర్ అంబులెన్స్ టాంకర్

5 YEAR WARRANTY

**DI 60 TP**

₹9-44-900

4712 cc 275mm బార్

12F+12R మల్టీ స్పిడర్ ట్రాన్మిషన్

ఈ విభాగంలో

అతి పెద్ద 4 సిలెండర్ ఇంజన్

4712cc 275mm బార్

12F+12R మల్టీ స్పిడర్ ట్రాన్మిషన్

మిస్టర్ కార్: 9610827666

www.sonalika.com




# ఈనాడు

## భారతావని నెత్తిన 'బరువు'

జీవితంలో ఏదైనా సాధించాలంటే- శారీరకంగా, మానసికంగా చురుగ్గా ఉండాలి. అంతటి చలాకీదనం ఒంటికి అలవడాలుంటే ఆలోగ్యకరమైన జీవన శైలిని అనుసరించాలి. కానీ- ఆహార విహారాల్లో విపరీత మార్పులు, కాలు కదపకుండా చేసే కొలుపులు, వ్యాయామానికి దూరం కావడం తదితర కారణాలతో ఇండియాలో మధుమేహం, స్థూలకాయం కేరలు చాస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా పిజ్జాలు, బర్గర్లు, నూడీల్స్ను ఆటగా ఆగగించేవారి సంఖ్య పెరిగే కొద్దీ ఊబికాయం వట్టణాలను దాటి పల్లెలనూ చుట్టుముట్టేస్తోంది. ఉప్పు, కారం, మసాలాలతో పాటు చక్కెర దట్టించిన చిరుతిండ్లు, శీతల పానీయా లకు అలవాటుపడుతున్న ఎంతో మంది చిన్నారులూ ఒబెసిటీ గుప్పెట చిక్కు తున్నారు. అధిక బరువుతో ఇబ్బంది పడుతున్నవారు చాలా అధికంగా ఉన్న దేశాల్లో ఇండియా ఒకటి. 15-24 ఏళ్ల వయోవర్గంలో ఊబికాయులు మన దేశంలోనే ఎక్కువగా ఉండటం మరి ఆందోళనకరమైన విషయం. 2050 నాటికి భారతావనిలో స్థూలకాయల సంఖ్య దాదాపు 50 కోట్లకు చేరుతుం దన్న తాజా అధ్యయనం ఇంకా కలవరపరుస్తోంది. ఆలోగ్యాన్ని గుర్తించే ఆత్మ విశ్వాసాన్ని హరించి మసినిని నిస్సక్తువలోకి నెట్టే సీ ఊబికాయాన్ని దరిచేర నీయకూడదంటే- ఇంకొప్పుడిను దూరంపెడుతూ, శారీరక కనరత్తులకు ఎవరి కివారు ప్రతిరోజూ సమయం కేటాయించుకోవాలి!

మధుమేహానికి ఆహ్వానం పలికే స్థూలకాయం- ప్యాటిలవర్, మూత్ర పిండ సమస్యలు, గుండెపోటు, క్యాన్సర్లు మంటి ఎన్నో ఇబ్బులనూ వెంటటే సుకొస్తుంది. హార్ట్లో అసమతుల్యత, మూతలలేమి, కుంగుబాటు, రక్తపో టుకూ అది అంటుకడుతుంది. ఒక పరిశీలన ప్రకారం ఒబెసిటీ మూలంగా 2019లో భారత ఆర్థిక వ్యవస్థకు రూ.2.4 లక్షల కోట్ల వరకు నష్టం వాటి ల్లింది. జీడిపీల్లో అది 1.2శాతానికి సమానం. అధిక బరువు సమస్యను ప్రజా భారతం ఇలాగే అశ్రద్ధ చేస్తే- 2030 నాటికి జీడిపీల్లో 1.57శాతం(రూ.6.7 లక్షల కోట్లు), 2080 నాటికి 2.5శాతం(రూ.69.6 లక్షల కోట్లు) మేర కోల్పో వాల్సి రావచ్చున్నది పరిశోధనల సారాంశం. దీనికి కారణాలు అనేకం. మన యువతలో దాదాపు సగం మంది శరీరాన్ని ఏమాత్రం అలసిపోనివ్వట్లేదని అంచనా. టీనేజిడ్లు సైతం పోస్ట్లా టీవీలతోనే ఎక్కువగా పొద్దుపుచ్చుతూ ఆరుబయట ఆటలకు దూరమవుతున్నారు. ఇండియాలో 9.9 కోట్ల మంది పిల్లలు అధిక టీఎంఐతో సతమతమవుతున్నారని యునిసెఫ్ ఇటీవల ఆవే దన వ్యక్తంచేసింది. కదలడానికి కూడా ఆయాసపడే ఇలాంటి చిన్నారుల సంఖ్య రాబోయే అయిదేళ్లలో 8.9 కోట్లకు చేరుతుందన్న హెచ్చరికలు- ఇంకొ పుడ్తే వినియోగాన్ని నియంత్రించాల్సిన అవసరాన్ని చాటుతున్నాయి.

కుటుంబంతో ఆనందంగా జీవించాలంటే ముందు ఆలోగ్యాన్ని కాపాడుకో వాలి. శరీరం సహకరించనప్పుడు చేతిలో ఎంత డబ్బు ఉన్నా పుణ్యయానెన్న సంగతిని అందరూ గమనించాలి. వాకింగ్, వ్యాయామాలకు ప్రాధాన్యమిస్తూ, ఇంట్లో వండిన సమతుల్యహారాన్నే మితంగా తీసుకోవాలి. ఆలోగ్యకర ఆహార అలవాట్లపై పాఠశాల దశ నుంచే పిల్లలకు అవగాహన కల్పించాలి. చిన్నా రులు వీడియోగేములను వదిలి గరికపప్పు మైదానాల బాట పట్టేలా తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు ప్రోత్సహించాలి. జనాభా, తలసరి ఆదాయాల్లో పెరు గుదల, బలహీన నియంత్రణలను ఆసరాగా చేసుకుని బహుళజాతి ఆహార, పానీయ, ప్యాప్టెడ్ సస్థలు ఇప్పుడు అల్ప, మధ్యాదాయ దేశాలపై ఎక్కువగా దృష్టి సారించాయి. ధాతో ఆయా దేశాల్లో స్థూలకాయల సంఖ్య కట్టుతప్పు తున్నట్లు విశ్లేషణలు వెలువడుతున్నాయి. భారతావనికి ఆ పీడ ధాపురించ కుండా ప్రభుత్వాలు జాగ్రత్త వహించాలి!



సంతోషం సీతాకోకచిలుక లాంటిది. దాన్ని పట్టుకోవడానికి ఘర్షించకూడదు. ప్రశాంతంగా ఉంటే లవే పచ్చి మనమీద వాలుతుంది. కానీవటికే ఎగిరిపోతుంది. కొద్ది క్షణాలే అయినా కోరింపుదల్లా రాదు కాబట్టి వచ్చినదాన్ని చక్కటి జ్ఞాపకంగా దానుకోవాలి.

- రస్కిెన్ బౌండ్, రవయిత

## నేను లేకపోతే..!

నేను లేకపోతే ఈ పని ఎవరు చేస్తారు? ఎవరూ చేయలేరు. నేను మాత్రమే దీన్ని బాగా చేయగలను...' అని జీవితంలో ఏదో ఒక సమయంలో అనుకోనివారు ఉండరు. కానీ అది చాలా పెద్ద తప్పు! ఏదైనా త్యాగరేపిస్తే ప్రకారమే జరుగుతుంది. మనం దర్బం తప్పుకుండా మన కర్తవ్యాలను నిర్వహించాలంటే జరిగింది, జరిగేది, జరగబోయేది అంతా భగవద్గీర్వయం మాత్రమే!

అశోకవనంలో సీతమ్మవారి మీద కోపంతో రావణుడు కత్తి దూసి, ఆమెను చంపటానికి ముందుకు వెళ్లినప్పుడు చెట్టు మీదున్న హనుమంతుడు చూశాడు. 'నేనే కనుక ఇక్కడ లేకపోతే సీతమ్మను రక్షించేవారెవరూ? ఎవరి నుంచైనా కత్తి తీసుకుని వెంటనే రావణాసురుడి తలను బిందించాలి?' అని ఆవేశంగా అనుకున్నాడు. కానీ



మరుక్షణంలోనే మండోదరి రావణుడి చేతిని పట్టుకుని ఆమెాన్ని హనుమ చూసి ఆశ్చర్యచకితుడయ్యాడు. తాను మాత్రమే చేయగలనని అనుకోవడం ప్రథమ మాత్రమేనని గ్రహించాడు. సీతామాతను రక్షించే పనిని ప్రభువు ఏకంగా రావణుడి భార్యకు అప్పగించాడు. సర్వాంశర్యామి ఎవరి ద్వారా ఏ కార్యాన్ని చేయించుకోవాలి? వారి ద్వారానే ఆ పని చేయించుకుంటాడు.

మరింత ముందుకు వెళ్తే త్రిజట తనకు ఒక కల వచ్చిందని, ఆ కలలో లంకకు ఒక వానరం వస్తుందని, అది లంకను కాల్చివేస్తుందని చెప్పింది. అయితే హనుమంతుడికి ఇది చాలా ఆశ్చర్యం కలిగించింది. ప్రభువు తనను సీతను చూసి రమ్మన్నాడు కానీ లంకను కాల్చి రమ్మని చెప్పలేదు. తను ఇప్పుడు ఏం చేయాలి?... హనుమంతుడు దర్బహనునలో పడ్డాడు.

కానీవటి తరవాత తనని చంపడానికి రావణుడి సైనికులు పరిగెత్తుకుని వస్తున్నప్పుడు కూడా హనుమంతుడు ఏమీ చేయకుండా అలాగే నిలబడ్డాడు. అయితే ఆ సమయంలో బిబీబేబుడు వచ్చి 'అన్నా! దూతను చంపటం నీతి కాదు' అని వారింబాడు. అప్పుడు హనుమంతుడికి అర్థమైంది, తనను రక్షించే భారం ప్రభువు బిబీబేబుడిపై ఉంచాడని. బిబీబేబుడు ఆ మాట చెప్పగానే రావణుడు ఒప్పుకొని దాన్ని చంపాడు. కోతులకు తోకంటే మహా ఇష్టం కాబట్టి తోకకు నిబ్బి పెట్టండి' అన్నాడు. అప్పుడు హనుమంతుడికి అర్థమైంది (త్రిజట సర్వం నిజం కాబోతోందని) 'ప్రభువు నాకే చెప్పి ఉంటే ఈ నూనె, గుడ్డలు, స్వల్ప నాకు ఎక్కడి నుంచి వచ్చేవి? వాటన్నిటికీ ఏర్పాట్లు రావణుడే స్వయంగా చేయించాడు. అందుకే రామయ్య తనను 'లంకను చూసి' రా' అని మాత్రమే ఆజ్ఞాపించాడు...' అనుకున్నాడు.

బహుశా మనం కూడా ఎన్నోసార్లు ఇలానే అనుకుని ఉంటాం- 'నేను లేకపోతే ఎలా? నేను లేకపోతే ఏమువుతుందో?' అని. అదంతా ఒక భ్రమ మాత్రమేనని పై ఉదంతాలు చెబుతున్నాయి. ఎవరు లేకపోయినా ఈ సృష్టి ఆగదు. భగవంతుడి కోటానుకొట్ట దానులలో అతి చిన్నవాణ్ణి అనే ఎరక కలిగి ఉండటమే మన విజ్ఞత!



ప్రస్తుతం భారతదేశ మొత్తం దిగుమతుల్లో ఒక శాతమే యునైటెడ్ కింగ్డమ్ (యూకే) నుంచి వస్తున్నాయి. వాటి విలువ 650 కోట్ల దాంర్లు. భారతీయ ఎగుమతుల్లో 9.9శాతం (1400 కోట్ల దాంర్లు) యూకేకు చేరుతున్నాయి. ఇరు దేశాల మధ్య స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందం(ఎఫ్టీఏ) కుదరడంతో ఇకపై ఆవి ఇతోధికం కానున్నాయి. ఈ ఒప్పందం మూలంగా యూకేకు భారత్ ఎగుమతినే సీ వివిధ రకాల సరకుల్లో 99శాతం వాటిపై సుంకాలు(టారిఫ్లు) రద్దుకావాయి. అలాగే ఇండియాకి యూకే ఎగుమతి చేసే 90శాతం ఉత్పత్తులపై సుంకాలను తగ్గిస్తాడు. భారత్తో ఎఫ్టీఏ వల్ల యూకే జీడిపీల్లో 2085కల్లా 390 కోట్ల పొండ్ల (ఒక బ్రిటిష్ పౌండు దాదాపు 114 రూపాయలకు సమానం) మేర పెరుగుదల కనపడుతుంది అంచనా. 2024లో అరువేల కోట్ల దాంర్లుగా ఉన్న ట్రైప్లాక్షేత్ర వాణిజ్యం 2080కల్లా పదివేల కోట్ల దాంర్లకు చేరే అవకాశం ఉంది. ఎఫ్టీఏ వల్ల భారత్లో క్యాంకుల అవసరం ఎక్కువగా ఉండే పరిశ్రమలు పుంజుకుంటాయి. ఫలితంగా కొత్త ఉద్యోగవకాశాలు అందిస్తాయి. భారతీయ వస్త్రాలు, తోలు వస్తువులు, తివాచీలు, సముద్ర ఉత్పత్తులు, ఇంజనీరింగ్ వస్తువులు ఇదివరకటి కన్నా ఎక్కువగా యూకేకు ఎగుమతి అవుతాయి. మోటారు వాహనాలపై సుంకాలు తగ్గడమూ ఉదయలకు ప్రయోజనకరమే.

### ఉపాధి అవకాశాల పుష్టి


లోపా సమాఖ్య(ఈయం) నుంచి 2020లో విడిపడిన(ట్రైబ్) దగ్గర నుంచి ఇతర దేశాలతో ఎఫ్టీఏలు కుదుర్చుకోవడానికి యూకే ప్రాధాన్యమిస్తోంది. ఇటీవలే అమెరికాతో నేరుగా వాణిజ్య ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. ట్రైబ్లో వల్ల మొదట్లో బ్రిటన్కు భారత్ ఎగుమతులు తగ్గినా తరవాత నెమ్మదిగా పుంజుకున్నాయి. అలాగే ఆటలపై నుంచి దిగుమతులా పెరిగాయి. తాజా ఎఫ్టీఏ వల్ల ట్రైప్లాక్షేత్ర వాణిజ్యం విస్తరిస్తుంది. యూకే ఉత్పత్తులపై భారత్ సుంకం తగ్గించడం వల్ల ఆఫ్ఝిడి ఆధునిక వైద్య పరికరాలు, హైటెక్ పారిశ్రామికోత్పత్తి సాధనాలు, ఏరోస్పేస్ పరికరాలు, ఎలక్ట్రీకల్ సామగ్రి, చాక్లెట్లు, టీస్టులు, మధ్యం, వేట మాంసం, సాల్మన్ చేపలు, సౌందర్యోపకరణాల ఎగుమతులు ఊపందుకుంటాయి. బ్రిటిష్ ఇటీవలాంటివే ఎగుమతులపై భారత్ ఇప్పుడు వివిధస్థుల్లో మంద శాతం సుంకం క్రమంగా వది తూకానికి దిగిరానుంది. ఈ తగ్గింపు అర్థిస్తే, విలాసవంతమైన బ్రిటిష్ కార్లకు మాత్రమే వర్తిస్తుంది. ఎలక్ట్రీక్ కార్లు, ఇడ్డెడ్ కార్లకు వర్తింపడం. ఎగుమతయ్యే కార్లు, ఆటోమోటివ్ పరికరాలు పూర్తిగా భారత్, యూకేలలోనే తయారయ్యాయని ఎలక్ట్రానిక్ ప్రవేశకరణ ప్రక్రియ ఇప్పుడు ద్వారా వాటిలో వైనా విడితగాలేమీ లేవని నిర్ధారించుకుంటారు. ఎఫ్టీఏ వల్ల యూకేకు భారత్ ఎగుమతి చేసే 99శాతం వస్తువులపై సుంకాలను ఎత్తివేయడం మనకు ఎంతో ప్రయోజనకరం. ముఖ్యంగా టౌర్, తోలు వస్తువులు, సాంకేతిక పరికరాలు, సముద్ర ఉత్పత్తుల ఎగుమతులు వృద్ధి చెందుతాయి. ఇంకా బొమ్మలు, ఆర్కానిక్ రసాయనాలు, క్రిడా వస్తువులు, పాదరక్షలు, నగల ఎగుమతులూ పెరుగుతాయి. దానివల్ల ఈ రంగాల్లో ఉపాధి అవకాశాలు అధికమవుతాయి.

### పుత్తి నిపుణులకూ ప్రయోజనం

హైటెక్, టెక్నాలజీ, ఇంజనీరింగ్, విద్యా రంగ సర్వీసులు కూడా భారత్-యూకే ఎఫ్టీఏ పరిధిలోకి వస్తాయి. ఈ రంగాల నిపుణులు రెండు దేశాల మధ్య రాకపోకలు సాగించడం సులువవుతుంది. భారతీయ పుత్తి నిపుణులు యూకే వెళ్లడానికి, కాంట్లాక్టె పేవలు అందించడానికి వీలు కలుగుతుంది. యోగా గురువులు, వంట మాస్త్రులు, సంగీతకారులు కూడా బ్రిటన్కు వెళ్లి పేవలు అందించగలుగుతారు. వ్యాపారులు, మదుపరుల రాకపోకలూ మరింత ముమ్మరమవుతాయి. రెండు దేశాల కంపెనీల ఉద్యోగుల బదిలీలు సుసాధ్యమవుతాయి. బ్రిటన్లో పరిపిత కాలం పనివేయడానికి వైకే భారతీయ సిబ్బందికి మూడేళ్లపాటు సామాజిక భద్రతాపరమైన చెల్లింపుల నుంచి మినహాయువు లభిస్తుంది. యూకే ఇలాంటి మినహాయంపును ఇంతకుముందు స్వీట్జర్లాండ్, కెనడా, నార్వేల సిబ్బందికి ఇచ్చింది. ఇది ఎఫ్టీఏతోపాటే అమలులోకి వస్తుంది. దీనివల్ల భారతీయ సిబ్బందికే కాక కంపెనీలకూ ప్రయోజనం చేకూరుతుంది. ఇక బ్రిటిష్ హైటెక్యూరిటీ, లీగల్ సేవలకు భారత్లో మార్కెట్ పెరుగుతుంది. భారతీయ ఆర్థిక వ్యవస్థ రోజురోజుకీ వృద్ధి చెందుతున్నందు వల్ల యూకే కూడా లబ్ధి పొందుగలుగుతుంది.

### కీలక రంగాలను కాపాడుకునేలా...

యూకే నుంచి దిగుమతయ్యే పాల ఉత్పత్తులు, ఆటల్స్, బీజ్, ఓఫ్ఫ్ వాస్కు, వంట నూనెలవంటి వ్యవసాయ సామగ్రిపై భారత్ సుంకాలను తగ్గించట్లేదు. ఆ విధంగా వ్యవసాయ రంగంలో ఉపాదులను కాపాడుకుంటోంది. ఇంకా ఫ్యాషిన్లు, వస్త్రాలు, వెండి, స్ట్రాప్లొస్టు, టీవీ కెమెరా ట్యూబులు, ఆప్టికల్ ఫైబర్లు, కెమెల్స్ వంటి పారిశ్రామిక వస్తు దిగుమతులకు భారత్ సుంకాలను తగ్గించలేదు. పింగాణి వస్తువులు, పెట్రోలియం ఉత్పత్తులు, కొన్ని రకాల రసాయనాలు, ప్లాస్టిక్, విమాన ఇంజిన్లు, ఇంజనీరింగ్ వస్తువుల దిగుమతులపై దళపాటిగా సుంకాలు తగ్గిస్తావని ఇండియా పేర్కొంది. స్వదేశీ పరిశ్రమలను కాపాడుకోవడానికే ఈ చర్య తీసుకుంది. యూకేతో ఎఫ్టీఏ భారత్లో క్యాంకులను ఎక్కువగా నియోగించే తొలి, తోలు ఉత్పత్తుల వంటి పరిశ్రమల్లో ఉపాధి అవకాశాలను బాగా పెంచుతుంది. యూకేలో హరిత అంధన రంగం, హైటెక్ పరిశ్రమలు లబ్ధి పొందుతాయి. కస్టమ్స్ ప్రక్రియ ఉపాదులకోవడం, డిజిటల్ సేవలు పెరగడం వల్ల రెండు దేశాల్లో కంపెనీలు మరింత వేగంగా సమర్థంగా వ్యాపార కార్యకలాపాలు నిర్వహించగలుగుతాయి. మొత్తమ్మీద ఎఫ్టీఏతో భారత్, యూకేలు తమ వాణిజ్యాన్ని ఇబ్బడిముబ్బడిగా పెంచుకోగలుగుతాయి.



డాక్టర్ రాధా రఘురామపాత్రుని అంతర్జాతీయ వాణిజ్య రంగ నిపుణులు



## వీధి అరుగులు

వీధి అరుగులను ఒకప్పుటి వాటర్నెస్, ఫేసబుక్ వేదికలకొచ్చేమో! అదేంటి అనకండి. నిజం చెప్పాలంటే అంతకన్నా ఎక్కువే. నూరీడు పడమట దిక్కున వాలడం అలవ్వు... మగవాళ్లంతా ఏ రచ్చబండ దగ్గరో కాళ్లక్లేవం చేస్తే... ఇంటి వనంతా గుబుజా కానిచ్చుకుని ఆడవాళ్లు కాసేపు నేదటేరి విమెన్స్ క్లబ్బులవి.

మధ్యాహ్నం వేళ కాసేపు పబ్లిస్కోతో కాలక్షేపం చేసినా సాయకాలం మాత్రం ఇరుగు పొరుగు అంతా కలిసి ఎవరో ఒకరి వీధి అరుగుమీద చేరేవారు. అక్కజ్జులని బోలెడు ముచ్చట్లు... ఆలోచా వండిన కూరల ప్రస్తావనతో మొదలెట్టే... నిల్వల కబుర్లు, భర్త మీద ఫిర్యాదులు, అత్తగారి వివాదాలు, కోడలి చిరాకులా... అట్టే ఎన్ని సంగతులు డొడ్లపో. ముఖ్యంగా వాళ్ల మనసుకు కళ్లమనిమించినవన్నీ ఏ సైలాజిక్కులూ గుచ్చిగుచ్చి ఆడిగే పనివేసుకొనే బయటికి వచ్చేసేవి. వచ్చింటే బామ్మగారో ఎదురింటి పిన్నిగారో ఇన్నే సలహాలతో పరిష్కారమూ దొరికేవి. ధాంతో అప్పటివరకూ ఏ మూలో గూడుకట్టుకున్న గుబులు ముముమాయయ్యేవి. మొత్తమ్మీద గుండె బొర్రాన్ని దిండుకుని ఆ రోజుకు అరుగు మీటింగ్ ముగిసేది. అందరూ ప్రశాంతంగా నిద్రపోయేవారు. అంటే- ఆ అరుగు ఓ మంది కొన్నింటిగ్ నెంటర్ అన్నట్లేగా. మరి ముఖ్యంగా అక్కడ కూర్చుని ఆ దానిన చెప్తే వాహనాల్ని మనుషుల్ని చూస్తూ మనసారా పలకరించేవారు. దీనివల్ల అందరి క్షేమసమాచారాలూ తెలిసి పరిచయాలన్నీ అపడేవే అయ్యేవి. సోపైజెప్సే వల్ల ఒత్తిడి తగ్గి ఒకలాంటి ఆనందం కలుగుతుంది. అందుకే అరుగు డ్రైస్ బస్టర్ కూడా. ఇక, అప్పుడప్పుడూ వాళ్ల మధ్య లేసినట్లు కబుర్లు ఉంటాయి. ఊళ్లో జరిగిన విశేషాలూ, రేడియోలోనే వేరేవాళ్ల ద్వారానే విన్న ప్రపంచ సంగతులూ సరేసేవి. అంటే... సమాచార ప్రసరణకే కేంద్ర మీదవుతూ ఏ వీధి అరుగే అన్నమాట.

ఏ వండుగో దగ్గరకొస్తుంటే ఏ రోజు ఎవరెవరి ఇంట్లో పిండిపంటలు చేయాలన్న పెద్దమార్తి అరారయ్యేది అరుగు మీదే. మంచిపేడుల వాడప్రతివాదనలకీ అదే మార్గవేదిక. ఇక, ఊళ్లోకెల్లా విశాలంగా ఉండే ముసనబుగారి ఇంటి అరుగులమీదే కుటుంబ కలహాలా చిన్నపాటి కొట్లాటలకు సంబంధించిన తీర్పులా జరిగిపోయేవి. అంటే ఊరి న్యాయస్థానం చోడా కూడా అరుగుదేనన్న మాట. అంతేనా... నిల్వల ఆటపాటల గేమీతోన్న, పెద్దలు చెప్పే నీతి పాఠాల భాసరవామ్మో. అన్నీ అడే. ఉమ్మడి కుటుంబాల్లో అవ్వ తాళకే పాత కాంం నాటి ఇళ్ల అరుగులు ఏటా బోసబోతున్నాయి. ఇంకా వాటిలో వసించినట్లు కొత్తగా కట్టే ఇళ్లకు వీధి అరుగులే ఉండటం లేదు. ఫలితమే నేడు చిన్నా పెద్దా అందరిలో ఏదో తెలియని ఆశాంకి. చుట్టుపక్కల అంతా మనవాళ్లే ఉన్నా అకూర్చి వచ్చుంటే ప్రపంచంలో జీవిస్తున్నారూ. పల్లెల్లో, పల్లెలకు ముచ్చట్లతో పుల్లెసెట్ల వెళ్లెసి టీవీతో పోనీతే అతుక్కుపోతుంటే... నగరాల్లోని గేటెడ్ కమ్యూనిటీలో మాత్రం బెండ్ మీటింగులు కనిపిస్తున్నాయి. మార్పు అంటే ఇదేనేమో!

- సాంత్వీ

# నకిలీ వెబ్సైట్లతో నయా మోసం



సైబర్ నేరగాళ్లు రోజురోజుకీ కొత్త మార్గంలో దోపిడీకి తెగబడుతున్నారు. తాజాగా ప్రభుత్వ శాఖల వెబ్సైట్లకు నకిలీలను తయారుచేసి ఫేక్ డాక్యుమెంట్లు, సర్టిఫికేట్లు ఇవ్వు మోసగిస్తున్న బాగోతం బయటపడింది. తద్వారా ప్రజల నుంచే సర్వీసు ఛార్జీల రూపంలో భారీగా కొల్లగొడుతున్న వైనాన్ని క్లారిఫై అనే సైబర్ సెక్యూరిటీ సంస్థ బహిర్గతం చేసింది.

హెండెన్ కంపెనీల్లో ఉద్యోగినిపిన్నామని నిరుద్యోగులను దోచేసే నకిలీ వెబ్సైట్లు దేశంలో కోర్కలు. ప్రముఖ ఈ-కామర్స్ సంస్థల వెబ్సైట్లను పోలిన నకిలీలతోనూ సైబర్ నేరగాళ్లు కోట్ల రూపాయలు కొల్లగొడుతున్నారు. ఇప్పుడు పౌరులకు నిర్భయితరంలో తప్పనిసైన ఆధార్, పాన్కార్డు లాంటి కీలకపత్రాలకు నకిలీలను త్వరితం పేక వెబ్సైట్లు సృష్టి వరకు వెళ్లడం మరింత ఆందోళన పెంచుతోంది. మన దేశంలో పెద్దగా చదువుకోనివారు, నిరక్షరాస్యులు, గ్రామీణ ప్రాంతాలవారు బస్సు, రైలు టిక్కెట్లు బుక్

ఆ పని అప్పుగింబాల్గింది కానీ నీ ఆలోచన విధానంలో ఇంకా మార్పు రావాలి. అప్పటి వరకు బెల్లగి అడవికి రాజా. ఆ సత్తానా ఎలా అవకాశం దొరుకుతుందా, కుండేలు స్పాన్సర్లకీ ఎప్పుడు మద్దతా! అని ఎదురు చూస్తోంది. నీకు చెబితే తన పని అప్పుకుందని దొరికిన అవకాశాన్ని వాడుకుంది. మనం ఏదైనా పని చేస్తున్నప్పుడు ఎవరికి నచ్చిన నచ్చిన సలహాలు వాళ్లు ఇస్తుంటారు. కానీ ఏది మంచిది, ఏది కాదు.. అనే విషయంలో మనమే నిర్ణయం తీసుకోవాలి. ఇతరులు దాన్ని అనుసరించొద్దు. ఉత్తమండా దేవేటి నుంచి ఎలుగు దగ్గర.. పొనా పాతాలు 'నేచురల్' అని చెప్పింది నింపాం. 'క్షమించండి నాన్నా! మీరు చెప్పినట్లుగానే నేర్చుకుంటాను.. మంచి రాజా అనిపించుకుంటాను' అంది యువరాజు.







నన్ సీటీ కాలనీలో రాజ్ గుట్టలు పోసి.. పక్కన చదును చేసిన స్థలం











తొలి ముగ్గురు... వీళ్లే!

మినీవెల్, పాతెం, బెంబేలీ భాగంగా జరిగిన క్రీడల ఫాలోలో పాల్గొని మినీ వర్ల్ ఎగ్జిబిషన్లో పాల్గొని మినీవెల్, పాతెం, బెంబేలీ భాగంగా జరిగిన క్రీడల ఫాలోలో పాల్గొని మినీ వర్ల్ ఎగ్జిబిషన్లో పాల్గొని...

అనాథల కోసం... -ఎలిన రాండా

ఈ పోటీల్లో స్వల్ప పతకం గెలుచుకున్న ఎలిన రాండా కిక్సలో పుట్టి పెరిగారు. స్కూలింగ్ పూర్తయ్యాక ఇటీవలే సెస్టమ్మి వెనెట్ మెంట్లో డిగ్రీ పూర్తిచేశారు. ఎలినకి ఆటలే కాదు... డ్యాన్స్, మేకప్, పర్యావరణంపై ప్రత్యేక ఆసక్తి ఈ పోటీలకు ముందు మినీ గ్రాండ్ ఇంటర్నేషనల్, ది మిస్ గ్లోబల్, మిస్ ఎర్త్, టాప్ మోడల్ ఆఫ్ ది వరల్డ్ వంటివాటికి తన దేశం తరపున ప్రాతినిధ్యం వహించారు. 'బ్యాట్లెట్' వీట్ ఎ వరల్డ్ కోసం 'సుమీ ఐటా' అనే ఆన్లైన్ ప్రాజెక్టు నిర్వహిస్తున్నారు. అనాథాశ్రమాల అవసరాలను గుర్తించి దాతలతో అనుసంధానించే లక్ష్యంతో ఇది నడుస్తోంది



ప్రకృతి ప్రేమ... -ఆరెలీ జోనిమ్

72వ అంబాల పోటీ- క్రీడల ఫాలోలో ఆరెలీ జోనిమ్ రకరక పతకాన్ని అందుకున్నారు. దుర్గాక్షరీ ఆమె సంతకం 18 ఏళ్ల వయసులో మొదటిసారి అంబాల పోటీల్లో పాల్గొని మినీ మాస్టర్స్ కిరీటాన్ని సొంతం చేసుకున్నారు. తొమ్మిదేళ్ల తర్వాత ఇప్పుడు మినీ వరల్డ్ కిరీటంకోసం పోటీపడుతున్నారు. అడ్డో ఆయన ఆరెలీకి సమదాన్ని చూడటమన్నా, ప్రకృతిని ఆస్వాదిస్తూ హైకింగ్ చేయడమన్నా ఇష్టమట. తోటి వారికి 'సేవ' చేయడంలోనే సంతృప్తి ఉందని చెప్పి ఆరెలీ 'మైసన్ లాన్స్' అనే సంస్థను స్థాపించి మానసిక ఆరోగ్యం కోసం కృషి చేస్తున్నారు

మొదట కాదన్నా... -అమ్మ మోలినన్

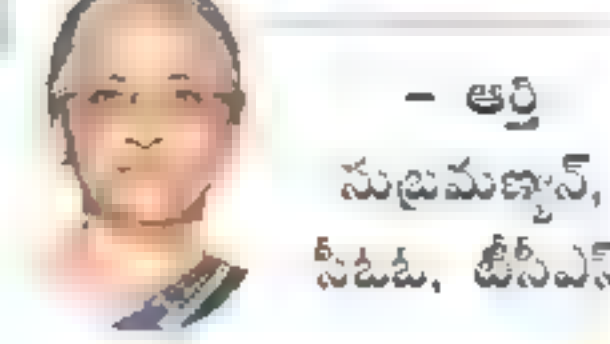
స్పోర్ట్స్ కాలెంజ్లో ఎమ్మా మోలినన్ కాంస్య పతకాన్ని అందుకున్నారు. 'ప్రపంచ సుందరి పోటీలు' సామాజిక సేవకు వత్తుంటే వేదిక అంటారామె. ఓంటారియోలోని ప్రాటన్ ఆదిమ తెగలో జన్మించారు. బొంబాయిలో డిగ్రీ చేశారు. మిస్ కెనడా కిరీటాన్ని గెలుచుకున్నాక పది వేల అమెరికన్ డాలర్లను దాతృత్వ కార్యక్రమాలకోసం వెచ్చించారు. ఓసారి తెలిసినవాళ్ళకు ఎమ్మాను ప్రపంచ సుందరి పోటీల్లో పాల్గొనమని అడిగారట. మొదట కాదన్నా తర్వాత ఇవి ఆత్మసౌందర్యాన్ని ప్రతిబింబించేలా, సామాజిక సేవకు అవకాశం కల్పించేలా సాగుతాయని తెలిసి ఓకే చెప్పారట. అందులో భాగంగా 'రి కన్క్వింగ్ విత్ రిజ్జన్స్ స్పోర్ట్స్' పేరుతో అమ్మమ్మ తనకే నేర్పిన అధికలతో మహిళలకు ఉపాధి కల్పించే ఓ ప్రాజెక్టును రూపొందించారట. అనే ఎమ్మా గెలుపునకు కీలకం అయ్యింది. ఎంతమంది 'హాఫ్ చేసినా... అనుకున్నదానీకోసం కష్టపడే తత్వమే తనని ముందుకు నడిపిస్తుందంటారామె



వసుంధర

vasundhara@eenadu.in

నాయకురాలిగా భిన్న విభాగాలను సమన్వయం చేసుకుంటూ... క్రైమిన్ లక్ష్యం దిశగా నడిపించడం ఎంతో కీలకం. మనం మాత్రమే కాదు, జట్టునీ ఎల్లప్పుడూ ఉత్సాహంగా ఉంచడం ముఖ్యం.

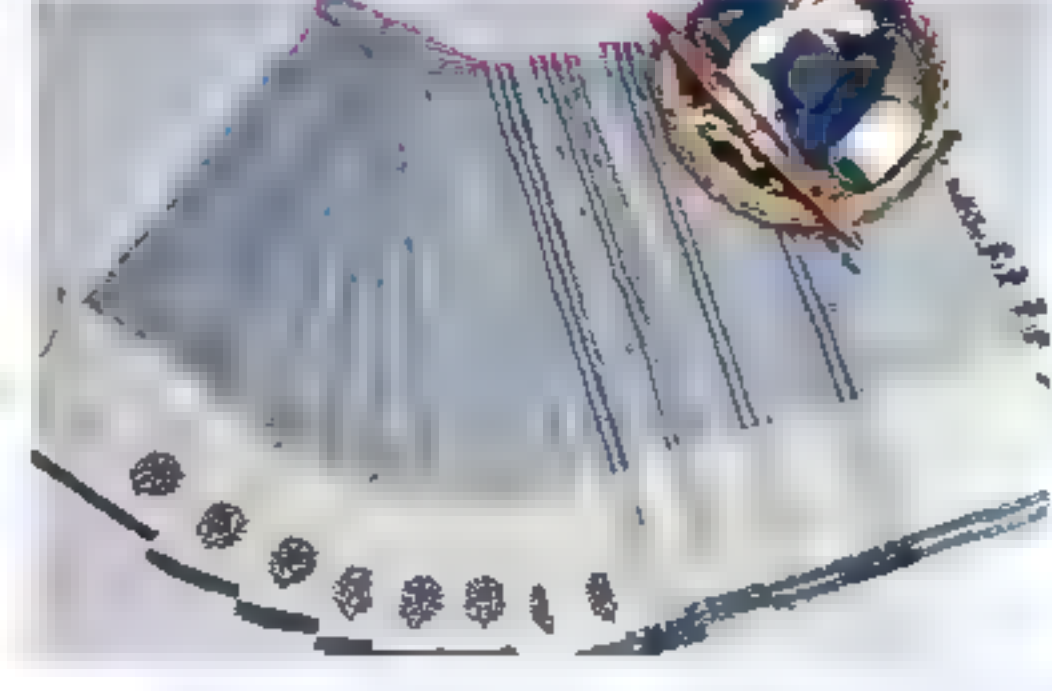


మీకు తెలుసా?

ఇప్పుడంటే టీబిఎస్ఎల్ నాడకం సాధారణమైపోయింది. 190లో మొదటిసారి జలాంటి సాధనాన్ని కనిపెట్టారు లిమెరికాకు చెందిన మహిళలు రాబెల్ లాసన్, మారి మెలారెన్. తమ పనిలో భాగంగా వీళ్లు ఎక్కువగా టీ కాదే ఇష్టపడ్డారు. లయితే ప్రతినాటి కుండలో టీ తాచడం, దాన్ని వడకట్టడంవల్ల పూర్తి ఎక్కువగా జరిగింది. వడపోత బాధ లేకుండా కొద్ది మొత్తంలోనైనా టీని వినియోగించుకునే విధంగా చేయాలనే ప్రయత్నంలో 'టీ టిప్ హోల్డర్'ని కనిపెట్టారు. దీనికి పేటెంట్ కూడా తీసుకున్నారు. అప్పట్లో దీన్ని క్లాత్తో తయారుచేశారు.



మల్లెపూవు తెల్లదనం... వేసవి తాపానికి ఉపశమనం మనసు మెచ్చే మెత్తదనం... చలివేళ వెచ్చని కవచం పొందూరు బుద్ధులు అనగానే ఈ ఉపమానాల్ని గుర్తురావచ్చిందే! రాజసానికి ప్రతీక... లండులో ఎంతోమంది రాజకీయ నాయకులు, తారల నేస్తంగానూ వెలుగొందించే శ్రీకాకుళానికి మకుటమైన ఈ నేత ఇప్పుడు అనంతపురంలోనూ సిద్ధమవుతోంది. అదరణ కరమైన మహిళలకు ఉపాధినిస్తోంది.



కొన్ని దశాబ్దాల క్రితం దేశంలో అందరూ నూలు వడికించి దుస్తులను తయారుచేసుకునే వారు బ్రిటిష్వాళ్ళ అడుగుపెట్టాక వివిధ రకాల వస్త్రాలకు అదరణ పెరిగింది. నేటి తరం కూడా మాధ్యమంలో ఎన్ని రకాల దుస్తులున్నా... ఆరోగ్యం, పర్యావరణంపై ప్రేమ లాంటి కారణాలతో, సహజ తాది వస్త్రాల కోసం వెతుకుతోంది. దీన్నే గమనించి 'టింబెక్స్ కలెక్టివ్' సంస్థ, అనంతపురం జిల్లా చెన్నేశ్వరపల్లి మండలంలోని గ్రామాల్లో కుటుంబసభల అదరణకు నోచుకొని, సమాజంలో 'హాఫ్ నకు గరపు' తున్న, పూట గడవని స్థితిలో ఉన్న మహిళలను ఎంపిక చేసింది. వారికి 2007 నుంచి నేతలతో క్షిణినిచ్చింది. పూర్తయ్యాక ఆ మహిళలంతా 2011లో టింబెక్స్ బ్రాండ్ చేసే సందుగా ఏర్పడ్డారు. ముడి నూలు, సహజ రంగులు, పర్యావరణపోత పద్ధతులను అనుసరిస్తూ మౌనంపై వత్తి ఉత్పత్తులను తయారుచేస్తున్నారు. దీరలు, దుప్పట్లు, చొక్కాలు, పంచెలు ఇలా వలు రకాల నిర్ధార చేసి, 'టింబెక్స్ వీక్స్' పేరిట విక్రయిస్తు



పొందూరు బుద్ధులు తయారీలో...

టింబెక్స్ మహిళలు!

నూలు, సహజ సిద్ధమైన వస్త్రాలతో ఆర్థిక ప్రగతివైపు అడుగులు వేస్తున్నారు. తయారుచేయాలన్న డిజైన్లపై ఎప్పటికప్పుడు వారికి అవగాహన కల్పిస్తున్నారు సంస్థ ప్రతి నిధులు. ఆసక్తి ఉన్న మహిళలను చేర్చుకొని క్షిణిని తయారుచేస్తున్నారు. కావాల్సిన ముడి నూలును పొందూరు నుంచి తెప్పిస్తున్నారు. దాన్ని వలు విధాలుగా కట్టవదిలి... చెట్టు, అకులు, బెర్రెళ్ళ, కాయలు, పండ్లు వంటివాటితో తయారుచేసిన రంగులు అద్భుతం. తరవాత మగ్గంపై వస్త్రాలను నేస్తారు. దుస్తులుగానూ రూపొందిస్తున్నారు. చంటి పిల్లలకోసంనూ ప్రత్యేక దుస్తులు, టవళ్ళు, దుప్పట్లు తయారుచేస్తున్నారు. టింబి వివిధ పట్టణాలు, నగరాల్లో స్థానిక ఏర్పాటుచేసే సలహా మహిళలే విక్రయిస్తున్నారు. ముడి నూలు దిగుమతి నుంచి వస్త్రాలు విక్రయించడం వరకు అన్నీ వీళ్లే చూసుకుంటారు. 'గతంలో వ్యవసాయ పనులకు వెళ్లేదాన్ని కుటుంబమంతా కష్టపడినా పూట గడిచేది కాదు. తెలిసినవాళ్ళ ద్వారా 2011లో చేనేత సంఘంలో చేరాను. పని నేర్పడమే కాదు, ఆత్మవైర్యాన్ని అందించారు టింబెక్స్ ప్రతినిధులు. ఇప్పుడు పిల్లలను చక్కగా చదివించు కుంటున్నా. మహిళలం అంతా సంఘటితంగా సాగడం గొప్పగా అనిపిస్తుంది' అని చెబుతారు రాజేశ్వరి

మరో సభ్యురాలు చంద్రక... 'కూలీ' పనులకు వెళ్లేదాన్ని, పనులు లభించని రోజుల్లో కుటుంబ పోషణ కష్టమయ్యేది. ఇప్పుడు నేత వనితో నెలకు రూ 13500 వేతనం అందుకుంటున్నా. వస్త్రాల తయారీ మాత్రమే కాదు, మధ్యతర్రులు లేకుండా మేమే చూపుటోని చేసుకుంటున్నాం. ఇట్టడ అందరం సమానమే. బేదాభిప్రాయాలకు బోటివ్వనో' అంటారు. **గర్భంగా ఉంది:** గెరీ ఎస్ కుమార్, మేనజర్. ఒకప్పుడు మనకు వస్త్రాలంటే బాడినే. ఇప్పుడు ఎన్నో రకాలు పైగా తక్కువ ధరకే దొరుకుతున్నాయి. అయితే ఎన్ని ఉన్నా సంతోషం వస్త్రాలలో కలిగి లాభాలే వేరు. ప్రకృతి సిద్ధమైనవాటితో మేం వస్త్రాలను రూపొందిస్తున్నాం. వేసుకున్నవారికి ఆరోగ్యం, రూపొందించిన వారికి ఉపాధి. ఇలా వర్తమానీ మానవాళికి మహిళలకి సాయపడటం గర్భంగా అనిపిస్తుంది. - క్రిస్టిన్, చెన్నేశ్వరపల్లి

మిన్నన నేర్పండి...

ఈ రోజుల్లో పిల్లలకి కాల్డేషం పోసుకో! దీంతో ఎదుటివారిని ఎలా పలకరించాలి? ఎందుకంటే సుందరితనంపై విషయాలపై పిల్లలకి అవగాహన కరమవుతోంది. ఇటలీనా వారికి థ్యాంక్స్, సారి, ప్లీజ్, ఎక్స్క్యూజ్ మీ వంటి పదాలను నేర్పించండి. ఇవి వారిలో చక్కటి స్వచ్ఛత్యాన్ని అలవరుస్తాయి. అందు కోసం ఏం చేయాలంటే...

తేడా తెలుసుకోండి...

పిల్లలు మంచి అలవాట్లు నేర్చుకోవా లంటే ముందుగా పెద్దలూ, ఆ ఇంటి వాతావరణంలో నివసిస్తే ఇతరులూ వీటిని అలవరుచుకోవాలి సాధారణంగా చిన్నారులు బాల్యంలో మంచిచెడుల తేడాలును సరిగా అర్థం చేసుకోలేరు తప్పు చేసినప్పుడు తల్లిగా మీరే వారిని సరిదిద్దాలి. పొరపాటున ఏదైనా చెబు ప్రయోగం చేస్తే సరదాగా తీసుకుని నవ్వే యిద్దు. సున్నితమైన హాస్యానికి, వెగటు దనానికి తేడా మీరు అర్థం చేసుకోండి. అది తప్పుని పిల్లలకి మృదువుగా చెప్పండి. మరోసారి ఆ పనిచేయరు.



అలవాటు చేయండి...

పిల్లలు మనం చెప్పేది వినరు. చేసేదే చూసి నేర్చుకుంటారు. కాబట్టి... ఎవరి సాయమైనా తీసుకున్నప్పుడు బయటే కాదు... ఇంట్లోనూ కృతజ్ఞతలు చెప్పాలి. అలానే తప్పు చేసినా, మీ వల్ల అవతలి వారు బాధపడినా... క్షమాపణ చెప్పడానికి వెనకాడొద్దు. ఈ విషయంలో వయసు, హోదా... వంటివేవీ చూడొద్దు మిమ్మల్ని చూసి పిల్లలూ ఉన్నత వ్యక్తులుగా ఎదుగుతారు

హత్తుకోండి...

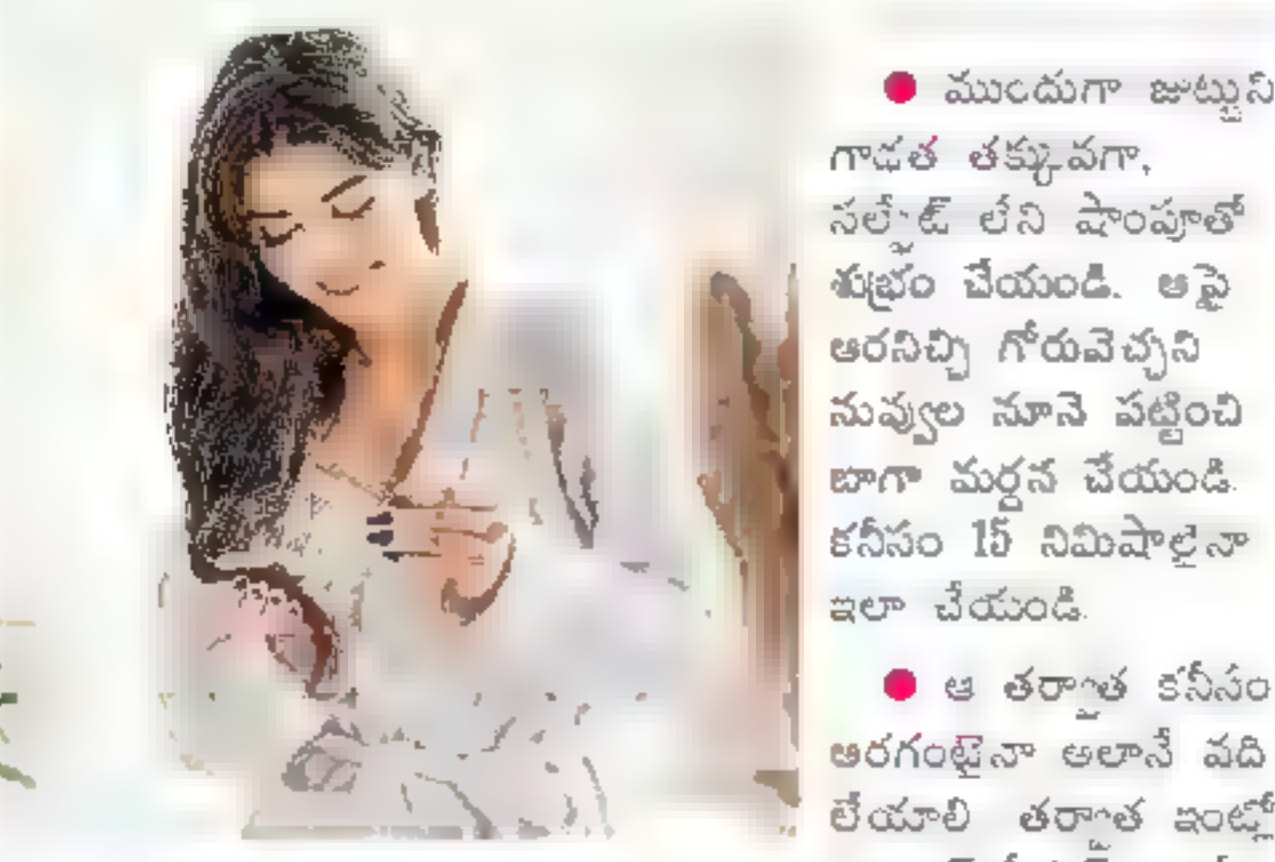
సమస్యలు లేని జీవితం, వ్యక్తులూ ఉండరు ఎవరికేమైనా నా పని నాదే అన్నట్లు ఉండొద్దు మీ పిల్లల్ని ఉండని వొద్దు తోటిపిల్లలు ఏడుస్తున్నా. పడిపోయినా, వారికి మరేదైనా సమస్య ఉన్నా, వేగి ఆడగమనండి సలహా ఇవ్వమనండి తనకి చేతలేన సాయం చేయమనండి ఇవన్నీ వారిలో 'కేటివారి' పట్ల సహానుభూతిని కాదు సత్తుళ్ళ తనూ పెంపొందిస్తాయి అయితే, ఇవన్నీ వారికి ఒక్కరోజులో రాకపోవచ్చు నెమ్మదిగా నేర్చుకో... క్రమంగా అలవాటువుతుంది.

భార్య కడుపుతో ఉండడంనా చాలామంది మగవాళ్ళు అరికాలు కందుతుండేమో అనిపించే భాగ్యశ్రీగా మారుతుంటారు. పాపాయి ముట్టించుకుంటూ మూత్రం బిడ్డ లోకం తిమ్మగా తయారవుతారు. కానీ ఈ సమయంలోనే మీ అరికే మీ ప్రేమ కావాలి... తెలుసా?



తల్లయినా ప్రేమ కావాలి!

ప్రేమగ్నిలోనే కాదు, పోస్ట్ పార్టమ్... అంటే ప్రసవం తరువాత ఆడవాళ్ళకి కీలక దశ! ఈ సమయంలో ఏమాత్రం జాగ్రత్త కల్పనా డిప్రెషన్లోకి వెళ్లిపోగలరు. అందుకే కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి. అపటిదాకా ఇది తీసు, అది తీసు పాపాయికి మంచిది అని పెడతారు పాపాయి పుట్టాక మాత్రం పక్కం పేరుతో నిబంధనలు విడిస్తారు. ఈ సమయంలో తల్లికి పోషకాలు చాలా అవసరం. వైద్యుల సలహా తీసుకోండి. వాళ్ళ వ్యవస్థని తప్ప మిగతావైనా తీసుకునేలా చూడండి. సహజ ప్రసవమైనా, సీజేరియన్ అయినా మాతృత్వం మరో జన్మ. ఈ సమయంలో తిరిగి కోలుకోవడానికి ఆమెకు వీలైనంత వ్యాయామం అది అందిస్తూ చూసుకోవాలి.



హాయిర్ స్క్వా... అంట్ల సులువే!

కారణాలవైనా కానీ... కొన్నిసార్లు జుట్టు నిర్లీలంగా కనిపిస్తూ ముందే, జుడ్డుకారడం, చిట్టడం, పొడారడం, చుండ్రు... ఇతరతా వల్లడు సమస్యలు కనిపిస్తాయి. ఇలాంటిప్పుడు హాయిర్ స్క్వా వక్కిన పరిష్కారం. కానీ, అది ఖరీదైన వ్యవహారం కదా! ఏం పరవాలి? ఇంట్లోనూ సులువుగా ఈ రివీవీ పొందొచ్చు. అదిలా గంట...

◆ ఆడవాళ్ళ పనులంటూ మడి తల్లుకుని కూర్చోవద్దు సాటివాళ్ళ పాపాయిని ఎవ్వరూనీ వీట్ల తల్లుడం. పైపట్టు మార్చడం, నిద్రపుట్టడం వంటివే కాదు, ఇంటి బాధ్యతలూ పంపి కోండి స్వీట్ చేసినట్టుగా తల్లి బాధ్యత లను వంతుకోవడం అంత సులువేమీ కాదు. అమెక్ కాస్త సమయం వదులుకుని ఈ క్రమంలో నిద్రలేమి, బాబోద్వేగాలు తల్లిని ఉప్పిరిగిస్తాయి చెప్తాయి. తల్లికోసం ఏవేవనం, పిల్లలకు చేయడం వంటివి చేస్తే పసికం విడచి అందగా నిలవండి. అదా మెను తర్వాత కోలుకునేలా చేయగలరు. ◆ పెరిగిన బరువు, మారిపోయిన చర్మం, రాబోయే కరులు వంటివి ఆమెను ఆందోళనకు గురిచేసేవే. ఇక పాపాయి అలాపాలలోనోవో తమ గురించే ఆలోచించు కోవడం మానేస్తారు అమ్మలు. తన గురించి తమ పట్టించుకునేలా ప్రోత్సహించండి. స్నానానికి చేడివీళ్ళు తీస్తుంది. తల, కాళ్ళ మసాజ్ చేయండి. నింపాడిగా స్నానం చేసుకోనివ్వండి చాందా తిరిగి గాడిలో పడటానికి! ◆ పోస్ట్ పార్టమ్ డిప్రెషన్ చాలామందికి దీని గురించిన అవగాహన లేదు. కానీ దీనికి బలయ్యేవారు ఎక్కువే. అందుకే ఆమెను గమనిస్తూ ఉండండి. అలోచనా తీరులో, బాబోద్వేగాల్లో మార్పులోస్తోంటే అందగా నిలవండి, అవ సరమైన సమయం సాయమూ తీసుకోండి. ◆ అమె కష్టాన్ని గుర్తిస్తూ ప్రేమతో చిన్న నోట్, దగ్గరికి తీసుకోవడం, కణుపు వెన్నడం వంటివి చేయండి స్నేహితులను కలుసుకునే వీలు ఇవ్వండి. చిన్న చిన్న హాటలను ప్రయత్నించనివ్వండి. ఇవన్నీ ఆమెపై మీ ప్రేమను చూపే మార్గాలే ఆమెకు ముఖ్యమూ చూపే సూచనలే!

మామ పెళ్లి వస్తూనే ఉన్నా పిల్లలైరు. పెండుకుంటామంటే నూనూలు ఒప్పుకోవడం లేదు. వాళ్ళకు ఎలాంటి బుట్టులు వస్తాయో చెప్పలేమంటున్నారు. పెరిగిన వాతావరణాన్ని ఇట్టి పిల్లల వ్యక్తిత్వం రూపుదిద్దుకోవా? అయిన అదోపాలు తెలిగించేదే! - ఓ సోదరి

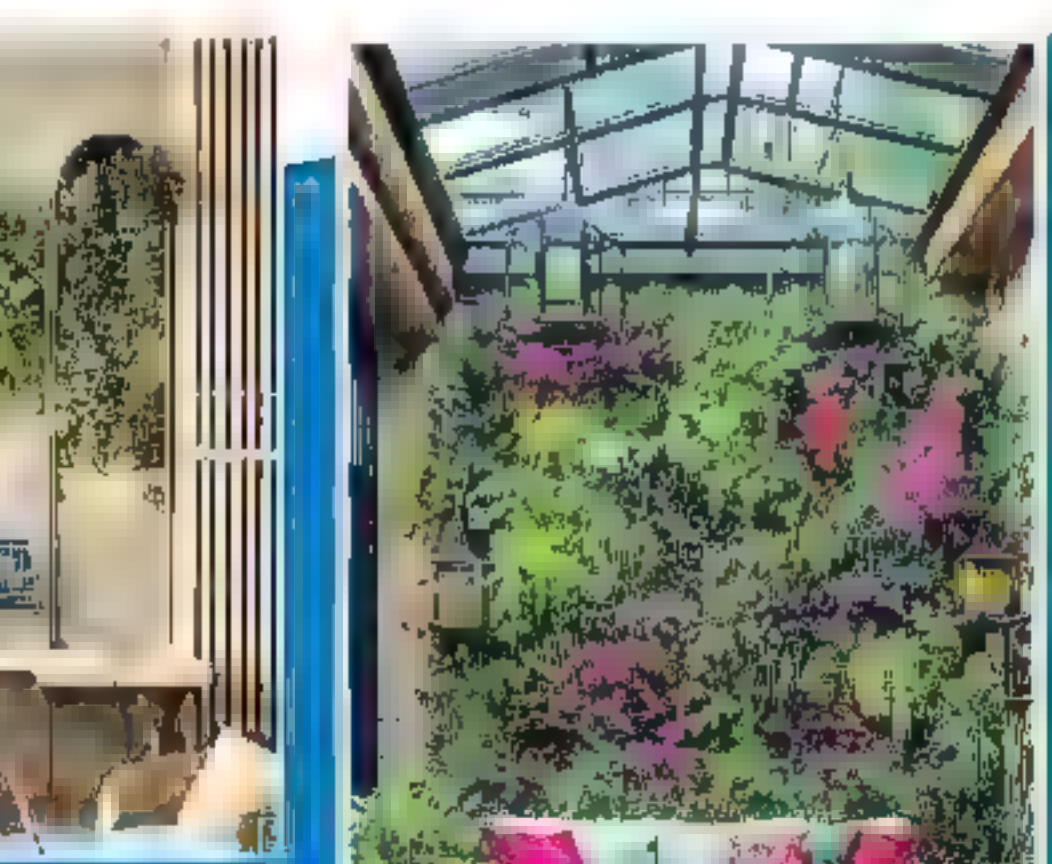
ఆ అవసరం తొలగించేదెలా?

పెళ్లి వస్తూనే ఉన్నా పిల్లలు లేరంటే మీరు ఇప్పటికే దాక్కిన సంప్రదింపు ఆలోచిస్తే పరిశ్రమ చేయించుకునే ఉండాలని అనుకుంటున్నా అన్న రకాలుగా ప్రయత్నించినా పిల్లలు కలగకపోతే దత్తత తీసుకోవచ్చు సొంత పిల్లలైనా, వేరేవాళ్ళ పిల్లలు అయినా వాళ్ళ గుణాలు సగం జన్మవరంగా అయితే, సగం పెంపకం మీద ఆధారపడి ఉంటాయి ప్రేమతో, క్రమశిక్షణతో పెంచితే ఏ పిల్లలైనా ఒకటి అలా పెంచలేకపోతే సొంత పిల్లలైనా దారి తప్పి ప్రమాదం ఉంటుంది కాబట్టి, దత్తత విషయంలో మీ వారు భయపడొద్దు! అవ సరం లేదు ఇంకా ఏమైనా అవోపాలు, అనుమానాలు ఉంటే దత్తత సంస్థల దగ్గరికెళ్లి వాటిని తొలగించుకోవచ్చు ఒకవేళ మీ భర్త ఇందుకు ఇష్టపడకపోతే మీ ఇరు కుటుంబాల్లోని పిల్లల్ని దత్తత తీసుకోవడం ఉండేదే ప్రయత్నించండి. విడివిడమైనా వెనక్కి తీసుకోవద్దు, గైసకాలజిక్స్, సైకియాట్రిక్స్ ముగ్గుల్ని సంప్రదించి మానసికంగా నిష్కలష్టాక మార్తమే నిర్ణయం తీసుకోండి.

మళ్ళీ ఒంటరినయ్యా..!


గృహహీన కారణంగా విడాకులు తీసుకుని ఉద్యోగం చేసుకుంటున్నాను. ఆ తర్వాత నాకంటే పదిహేనేళ్ళ పిల్ల వ్యక్తికే అమ్మనావులు రెండో పెళ్లి చేశారు. విడాకాపాటు మా కాపురం దాగిన సాగింది. ఇది అయిన పిల్లలకు ఇష్టంలేక తండ్రిని తమ దగ్గరే ఉంచేసుకున్నారు. మళ్ళీ ఒంటరిగా మిగిలిపోయాను. ఏం చేయాలి తెలియడం లేదు. - ఓ సోదరి

మీ పెద్దవాళ్ళ నిర్ణయం ప్రకారం మళ్ళీ పెళ్లి చేసుకున్నారు అయితే, పెళ్లికి ముందే మీ వారి పిల్లల ఇష్టాన్ని తెలుసుకుని ఉండాలి. పిల్లలు అతన్ని రాగివోలపోవడం, అతను సొంతగా నిర్ణయం తీసుకోలేకపోవడం అన్నవి విచారకరం మళ్ళీ పెళ్లి చేసుకున్నప్పుడు పిల్లల్ని ఒప్పించడం, మీకు తగిన స్నానాన్ని కల్పించడం అతని బాధ్యత, కాబట్టి ముందుగా మీ కుటుంబ సభ్యుల సహకారంతో నమస్కర తీరుతుండేమో ప్రయత్నించండి. ఒకవేళ అనివార్య కారణాల వల్లనే, అసహాయ పరిస్థితిలోనే మీ భర్త మిమ్మల్ని చూసుకోలేకపోతున్నారంటే న్యాయ నిపుణులను కలవండి తద్వారా మీకు న్యాయం జరిగే అవకాశం ఉంటుంది ఏం జరిగినా మీ ఉద్యోగాన్ని మాత్రం వదలొద్దు. ఎవరి మీదా ఆధారపడకండా తల్లిత్వకుని జాతీకేలా మీ కెయిర్ని పైస్ చేసుకోండి ఒకవేళ మళ్ళీ ఒంటరిగా బతకాలి వచ్చినా బైర్లంగా ఉండాలి. మంచి స్నేహితులు చుట్టూ ఉండేలా చూసుకోండి అప్పుడు ఒంటరి నయ్యా అనే పీరింగ్ రాకుండా ఉంటుంది



ఇల్లే వనమైతే... స్టీట్ హోమ్. ప్రకృతి ఇట్టే ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణం మనలో ఉల్లాసం. ఉత్సాహాన్ని నింపుతాయి కదా! అందుకే, ఇంటిని ముప్పలలో అలంకరిస్తుంటాం కానీ, వాటితోనే సరి పట్టుకోవాలనుకోవడం లేదు చాలామంది పర్యావరణ ప్రేమికులు కేవలం చిన్న కుండీల్లో ముప్పల్ని పెంచడం కాదు, ఏకంగా ఇంట్లోనే ప్రకృతి వనాల్ని సృష్టిస్తున్నారు 'బయోపిల్డ్ డిజైన్'గా పిలుస్తారు దీన్ని ఇదే బాబా క్రియేడ్. కాంక్రీటు ఇళ్లను కూడా పచ్చని మొక్కలు, పారేసిన, సహజ కాంతి ఉండేలా తీర్చిదిద్దడమే ఇందులో విశేషం చిన్న రకాల టెక్చర్లు, నమూనాలతో సృజనాత్మక కోడిమిర్లు, గదిగదికి ప్రత్యేక ఆకర్షణ తీసుకొస్తున్నారూ డిజైన్లన్నీ వా... ఈ ఆపార్ట్ మెంట్ గదుల్లో అది సాధ్యమూ అంటారేమో... సహజ సిద్ధమైన మెటిరీయల్స్, ఎక్కి కలర్ స్క్రీమ్లను ఉపయోగించి అదు నిక భవనాలను కూడా ఆహ్లాదకరమైన ప్రదేశాలుగా మలుపుతున్నారు... ఇంటికి అందరంతోపాటు మానసిక ప్రాంతాతమ అందిస్తూ ఉత్సాహకరమైన మెచే ఇలాంటి ప్రదేశం ఇంట్లో ఒక్కటేనన్నా చాలు కదా!





**శరీరాన్ని బంధించేస్తే**

మీరు అన్నింటికంటే ఎక్కువగా దృష్టి పెట్టాల్సింది దేనిపైనే? తెలుసా...? మీ శరీరాన్ని పైనే! దాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తే-క్రమంగా ప్రతిదీ మీ చేజిగురుతుంది. ఏకాగ్రత దెబ్బతింటుంది. శక్తి క్షీణిస్తుంది. కమ్యూనికేషన్ సామర్థ్యాలు తగ్గుతాయి. కార్యాచరణలో వేగం తగ్గుతుంది. మీ శరీర కోసం ఎలా పెట్టుబడులు పెట్టుకుంటారో... దేహం గురించి అలాగే పెట్టుబడులు పెట్టుకోండి.

- రిజ్యాన్, వెలెస్ కోస్



**పరిపాలన సాధంలో చక్కనమ్మలు**

సచివాలయాన్ని నందరించిన 107 దేశాల పోలీసులు ఈనాడు, హైదరాబాద్: తెలంగాణ రాష్ట్ర సచివాలయంలో అధికారం సాయంత్రం అడుగుపెట్టిన 107 దేశాల సుందరీమణులు రెండు గంటలపాటు నందడి చేశారు. 'తెలంగాణ జయం ఆనా' అంటూ నినదించారు. తెలంగాణ తల్లికి పుష్పార్చన చేశారు. ఆ తర్వాత తెలంగాణ ప్రభుత్వం చేపడుతున్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు, సంక్షేమ పథకాలతో వివరించే డ్రాస్ పిక్చర్ డిజైన్ లు అభ్యుదయపథకం

# మధ్యం సీసాలలో వైకాపా మాఫియా

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

మధ్యం ప్రాంతానికి ఆర్థికంగా చేశారు. సామదాన భేద నడపేపాటలో మొత్తం మధ్యం సామ్రాజ్యాన్ని హస్తగతం చేసుకుని ఐదేళ్లపాటు అందిన మేర కొల్లగొట్టారు. మధ్యం కంపెనీలను టెలిఫోన్ కమ్యూనికేషన్ కంపెనీలలో రాజ్ కేసరి, అప్పటి వైకాపా ఎంపీలు మిథునరెడ్డి, విజయసాయిరెడ్డి, అవినాష్ రెడ్డి, ఆయన తండ్రి భాస్కరరెడ్డి తదితరులే నూత్ర దారులను అతడించారు.

సరకుల డెలివరీ సంస్థ నుంచి.. మధ్యం సిండ్రికేట్ కార్యకలాపాల్లోకి రూకేకుల ఈశ్వర్ కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి అనే వ్యక్తి 2015 సంవత్సరంలో హైదరాబాద్ లో డిక్టా రిజిస్ట్రేషన్ పైరం లించారు. తొలికాల్ లో వివిధ ప్రాంతాల్లో ఫీజుకాల్ల సరకుల డెలివరీ బాధ్యతలు చూసి ఆ సంస్థ తర్వాత మధ్యం మాఫియా కార్యకలాపాల్లోకి ప్రవేశించింది. రాజ్ కేసరి ఇతర సేవల రూపంలో డిస్ట్రీబుటర్ నుంచి ముదు పుల వసూలుకు వీరు కంపెనీలు సృష్టించారు.

- మధ్యం డిస్ట్రీబుటర్ నుంచి కమిషన్ ద్వారా వచ్చే సగమును అక్రమంగా రవాణా చేయడం, చేర్చడంలో కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి కీలకపాత్ర పోషించారు.
- రాజ్ కేసరిరెడ్డికి చెందిన ఈడి ఎంటర్ ప్రైజిస్ లిమిటెడ్ కార్యాలయాన్ని అడ్డకు తీసుకుని.. ముదుపుల వసూలు కేంద్రంగా ఏర్పాటు చేశారు. అక్కడ నుంచి సీనియర్ రాజకీయ నేతలకు చెరచేశారు.

**నిధులు డొల్ల కంపెనీలకు..**  
**అంతిమంగా ఇతర రాష్ట్రాలు, విదేశాలకు**

సంస్థలలోని ఎన్ పీఎస్ అగ్గో డిస్ట్రీబుటర్ లోకి మోసపూరిత విధానాలతో ప్రవేశించారు. ఎన్ పీఎస్ డిస్ట్రీబుటర్ విషయంలో ప్రధాన కుట్రదారులు రాజ్ కేసరి, వైకాపా ఎంపీ మిథునరెడ్డి, మాజీ ఎంపీ విజయసాయిరెడ్డి అని సీట్ గుర్తించింది. క్రమంగా ఈ కంపెనీని మధ్యం మాఫియా తమ గుప్పిల్లోకి తెచ్చుకుని.. డొల్ల కంపెనీల ద్వారా నిధులు మళ్లించింది.

- కనీస మూలధన పెట్టుబడి (రిజిస్ట్రేషన్ రూ.10 వేలు, బ్రాండ్ అమోదం రూ.3 వేలు)తో డొల్ల కంపెనీ సృష్టించారు. ఇలాంటి గొలుసు కంపెనీల ద్వారా అదానీ డిస్ట్రీబుటర్ నుంచి కంపెనీలలో సరఫరా అవుతున్న సరకులను అదానీ డిస్ట్రీబుటర్ కి.తీసివేసేటట్లు, రాజ్ కేసరి, వైకాపా ఎంపీలకు చెప్పి, వారి ద్వారా మధ్యం మాఫియాకు అందజేసేటట్లు చేశారు. ఇలాంటి అక్రమ పద్ధతి వల్ల వచ్చే సేవల రూపంలో డిస్ట్రీబుటర్ నుంచి ముదు పుల వసూలుకు వీరు కంపెనీలు సృష్టించారు.
- కనీస మూలధన పెట్టుబడి (రిజిస్ట్రేషన్ రూ.10 వేలు, బ్రాండ్ అమోదం రూ.3 వేలు)తో డొల్ల కంపెనీ సృష్టించారు. ఇలాంటి గొలుసు కంపెనీల ద్వారా అదానీ డిస్ట్రీబుటర్ నుంచి కంపెనీలలో సరఫరా అవుతున్న సరకులను అదానీ డిస్ట్రీబుటర్ కి.తీసివేసేటట్లు, రాజ్ కేసరి, వైకాపా ఎంపీలకు చెప్పి, వారి ద్వారా మధ్యం మాఫియాకు అందజేసేటట్లు చేశారు. ఇలాంటి అక్రమ పద్ధతి వల్ల వచ్చే సేవల రూపంలో డిస్ట్రీబుటర్ నుంచి ముదు పుల వసూలుకు వీరు కంపెనీలు సృష్టించారు.

అమ్మకాలు పెంచారు. తమ బ్రాండ్ కు మాత్రమే గొప్ప ఆర్థిక దృష్టిని చేసుకున్నారు. ఇదే విధానానికి చెందిన మిగిలిన ప్రధాన కంపెనీల బ్రాండ్ మధ్యం మాఫియాలోకి వచ్చేసేటట్లు చేశారు. అదానీ డిస్ట్రీబుటర్ కి.తీసివేసేటట్లు, రాజ్ కేసరి, వైకాపా ఎంపీలకు చెప్పి, వారి ద్వారా మధ్యం మాఫియాకు అందజేసేటట్లు చేశారు. ఇలాంటి అక్రమ పద్ధతి వల్ల వచ్చే సేవల రూపంలో డిస్ట్రీబుటర్ నుంచి ముదు పుల వసూలుకు వీరు కంపెనీలు సృష్టించారు.

● 2019-24 మధ్య సుమారు 27 లక్షల కేసుల కిక్కి మధ్యం విక్రయించడం ద్వారా లీలా డిస్ట్రీబుటర్ రూ.450 కోట్ల ఆదాయం సాధించింది. ఇందులో అధికమొత్తం లంచాల రూపంలో గొలుసు కంపెనీల ద్వారా రాజకీయ నేతలు, ఇతర సీనియర్ అధికారులకు చేరింది.

**రిజి. జువలెన్స్ నిర్బంధం అమలు**

తమిళనాడుకు చెందిన ఎన్ ఎన్ టీ పుగ్గెస్, ప్రొడక్ట్ లిమిటెడ్ కు చెందిన జయ మురుగున్, మోతీశ్ వీరు వాళ్లు. ఫేస్ బుక్ ద్వారా ప్రకాశ్, రాజ్ కేసరి రెడ్డి సంప్రదించారు. విజయసాయిరెడ్డి, మిథునరెడ్డి దగ్గర వాళ్లను పరిచయం చేసుకుంటూ.. మధ్యం అమ్మకాలకు సంబంధించి లంచాలు చెల్లించాలని లేదంటే పరిశ్రమను నష్టం తీసేటట్లు చెప్పించారు. వారు తిరస్కరించారు.. 2018 సెప్టెంబరు, అక్టోబరు నెలలకు సంబంధించిన రూ.16 కోట్ల చెల్లింపులను ఆపేశారు.

**మునుపటి కంపెనీలను కొనుగోలు**

కమిషన్ చెల్లించేందుకు నిరాకరించిన పెరల్స్ డిస్ట్రీబుటర్, వీవీఎస్ డిస్ట్రీబుటర్, ఇతర సంస్థలు తీవ్ర ఒత్తిడికి గురయ్యాయి. వాటికి ఆర్థిక తగ్గింపులు, అమ్మకాలు గణనీయంగా ఉన్నాయి. ఉత్తేశ్ పూర్వకంగా మధ్యం మాఫియా నుంచి తొలగించారు తమ మాట వినకపోతే ఎవరికైనా ఇలాగే జరుగుతుందనే హెచ్చరించారు.

**మోసపూరితంగా ఎన్ పీఎస్ డిస్ట్రీబుటర్ లోకి:**

సంస్థలలోని ఎన్ పీఎస్ అగ్గో డిస్ట్రీబుటర్ తమ నియంత్రణలోకి తీసుకునేందుకు మోసపూరిత పద్ధతులకు పాల్పడ్డారు. విజయసాయిరెడ్డి బంధువులైన పెన్ క రోహిత్ రెడ్డి, శరణ్ చంద్రారెడ్డికి సంబంధించిన బ్రెండెడ్ చాంబర్స్ లిమిటెడ్, కేయాస్ ఇండస్ట్రీస్ లిమిటెడ్ ద్వారా పెట్టుబడుల రూపంలో నిధులు మళ్లించారు. ఇలా రూ.80 కోట్ల నిధుల్ని కిష్టా, తీసివేసేటట్లు చెందిన శాన్ హోక్ ల్యాండ్ కు బదిలీ చేసి.. అక్కడనుంచి డిక్టా రిజిస్ట్రేషన్ లోకి పంపారు. అనంతరం ఈ గొమ్మును ఎన్ పీఎస్ అగ్గో డిస్ట్రీబుటర్ డిక్టా సంస్థ నుంచి పెట్టుబడిగా మళ్లించి సుప్రీం ట్రేడ్ బ్రాండ్ మధ్యం ఉత్పత్తి చేయించింది. నిధుల లావాదేవీల వివరాలను విచారణ బృందాలు సేకరించాయి.

- ఎన్ పీఎస్ అగ్గోలో పెట్టిన పెట్టుబడులు లాభాలను ఆర్జించినట్లు చూపిన రిపోర్ట్ రెడ్డి, శరణ్ చంద్రారెడ్డి, అనంతరం మీడియాలో డిక్టా రిజిస్ట్రేషన్ లోకి పంపారు. అనంతరం ఈ గొమ్మును ఎన్ పీఎస్ అగ్గో డిస్ట్రీబుటర్ డిక్టా సంస్థ నుంచి పెట్టుబడిగా మళ్లించి సుప్రీం ట్రేడ్ బ్రాండ్ మధ్యం ఉత్పత్తి చేయించింది. నిధుల లావాదేవీల వివరాలను విచారణ బృందాలు సేకరించాయి.

**డిక్టా రిజిస్ట్రేషన్ లోకి స్వీకరించిన నిధులు**

శాన్ హోక్ ల్యాండ్ రూ.80 కోట్లు, ఎన్ పీఎస్ అగ్గో రూ.15.8 కోట్లు, శాన్ హోక్ టెక్నాలజీస్ రూ.6.4 కోట్లు, ముంబాయిలో చెందిన లింక్ నగర్ ఇండస్ట్రీస్ తయారు చేసే ప్రసిద్ధ 'మాన్వన్ హోస్' బ్రాండ్ ను అందజేసే కేంద్రంగా పనిచేసే ప్రైవేటు ఏజెన్సీ నుంచి తీసుకున్నారు. వాటి ద్వారా మధ్యం మాఫియాకు అందజేసేటట్లు చేశారు. ఇలాంటి అక్రమ పద్ధతి వల్ల వచ్చే సేవల రూపంలో డిస్ట్రీబుటర్ నుంచి ముదు పుల వసూలుకు వీరు కంపెనీలు సృష్టించారు.

● 2019-24 మధ్య లింక్ నగర్ ఇండస్ట్రీస్ ఏపీఎస్ డిక్టా రూ.1400 కోట్ల విలువైన సుమారు 85 లక్షల కేసుల మధ్యం విక్రయించింది. 20% కమిషన్ లెక్కన సుమారు రూ.280 కోట్ల మేర ముదుపులుగా మధ్యం మాఫియాకు చేరాయి.

**మాన్వన్ హోస్ యాజమాన్యానికి బెదిరింపులు..**  
**పన్నూల్లు 'బంగారమే'**  
**రూ.280 కోట్ల ముదుపులు**

వాలో సూచించారు. జయపాల్ రెడ్డికి చెందిన సిబ్బందిని తీసి, బెదిరింపులు చేపట్టారు. వారు తమ నియంత్రణలోకి తీసుకుంటూ బంగారం రూపంలో అందించారు.

- పెరున్న బంగారం దుకాణాలకు ముదుపుల సామగ్రిని మళ్లించి వట్టిబద్ధమైన లావాదేవీలుగా చూపి.. లంచాలుగా చెల్లించారు. ఈ పద్ధతులలో అందజేసేటట్లు చేశారు. ఇలాంటి అక్రమ పద్ధతి వల్ల వచ్చే సేవల రూపంలో డిస్ట్రీబుటర్ నుంచి ముదు పుల వసూలుకు వీరు కంపెనీలు సృష్టించారు.



**90 ఏళ్ల యువకుడు..!**

- సీఎం చంద్రబాబు దృష్టిని ఆకర్షించిన డాక్టర్ చిట్టిపంతులు
- చక్కటి జీవనశైలి తన ఆరోగ్య రహస్యమంటున్న విశాఖ వైద్యుడు

**విశాఖపట్నం (వన్ టౌన్), న్యూఢిల్లీ:** 60 ఏళ్ల డాక్టరుంటే పుణ్యపట్నం వచ్చేసేందని భావిస్తారు. 70 ఏళ్ల వయసుంటే వచ్చే కాలమంతా బోసినగా చూస్తుంటారు. 75-80లోకి వచ్చే.. చేతి కల్లతో స్నేహం చేస్తూ ఇంటిపట్టున ఉండిపోవడమే ఉత్తమం అనుకుంటారు. కానీ, 80 ఏళ్ల చిట్టిపంతులును చూస్తే ఇలాంటి ఆలోచనలే దరి చేరని వ్యక్తుల ఉత్సాహంగా ఉల్లాసంగా సాగిపోతున్న ఆయన జీవనశైలిని తెలుసుకుంటే నేటి తరం కూడా తమ దిన చర్యను కొత్తగా పైన చేసుకుంటుంది. ఇటీవల విశాఖపట్నం వైద్య ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు చిట్టిపంతులు గురించి తెలుసుకొని ఎంతో ముగ్ధులవుతున్నారు. ఆయన జీవన విధానం నేటి తరానికి ఆదర్శమని ఆ నభతో ప్రశంసించారు. సీఎం చంద్రబాబు ఆకట్టుకున్న ఆయన్ను 'ఈనాడు' పరిచయంగా అనేక విషయాలు పంచుకున్నారు.

**ఎవరీ చిట్టిపంతులు?**


సీనియర్ వైద్యులు, కింగ్ డాక్టర్ అనుపతి విశ్రాంత అచార్యుల డాక్టర్ గోపాల చిట్టిపంతులు. 1935లో కాకినాడలో జన్మించారు. 1955లో ఆంధ్ర వైద్య కళాశాలలో(ఏఎంఎస్) ఎంట్రీ పేషెంట్ పూర్తి చేశారు. పుట్టి, పెరిగింది కాకినాడలో అయినా, ఆయన అనుబంధములా విశాఖలోనే. కేజ్ హెచ్ లో సుదీర్ఘకాలం పని చేసి, మెడిసిన్ విభాగ అధ్యాపక డిగ్రీ సేవలు అందించారు. 1987లో వీఆర్ఎస్ తీసుకొని సొంతంగా ప్రాక్టీసు పెట్టారు. తోటి డాక్టర్ వెంకటరమణను ప్రేమ పెళ్లి చేసుకున్నారు. ఉదయాన్నే వ్యాయామం చేయడం, మితాభారం తీసుకోవడమే చిట్టిపంతులు ఆరోగ్య రహస్యమని చెబితే సరిపోదు. ఎందుకంటే, వైద్యుడిగా ఉపసరింపవని వనిలో ఉన్నప్పుడే నుంచీ ఆసుపత్రి మానుకుంటూ, పరిశోధనలు చేస్తూ క్రమం తప్పక వ్యాయామానికి సమయం కేటాయించేవారు. ఇప్పుడూ రోజూ క్లీనిక్ కు వెళ్లి ఖైదీనీవులను చికిత్స చేస్తున్నారు. ఎలా వ్యాధిమనీ ఆడిగితే.. అలా కొనసాగిందా కాబట్టి చురుగ్గా ఉన్నారని నమ్మకం చెప్పుకొచ్చారు. సానుకూల దృక్పథంతో తన బలం అంటున్నారు.

**నేర్చుకోవడం అపొద్దు..**

యవత క్రమశిక్షణ, నిజాయితీ శ్రమించాలి. నిత్యం నేర్చుకుంటూ, నైపుణ్యాలు మెరుగుపర్చుకోవాలి. సేన ఇప్పుడేకి వైద్య రంగంలో వచ్చున్న మార్పులు, సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, నూతన

**త్వరలో నంది పురస్కారాల పునరుద్ధరణ: మంత్రి దుర్గేష్**

ఏలూరు పసిబోస్, న్యూఢిల్లీ : త్వరలో నంది పురస్కారాల పునరుద్ధరణను మంత్రి కుంభ దుర్గేష్ అన్నారు. 'జైరం' సీనిమా ట్రైలర్ విడుదల అధికారం రాత్రి ఏలూరులో నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో మంత్రి చూడటంతో, ఏడోలో మోతీశ్ సదస్సపాదాల అభివృద్ధిలో భాగంగా సీనియర్లను నిర్వాహకులు, డిజైన్, రీ రికార్డింగ్ కు పిల్లల పాటలు తీసుకొస్తామని కృషి చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. సీఎం చంద్రబాబు, ఉప ముఖ్యమంత్రి చివరకల్లాడే అధ్యక్షతన చలన చిత్ర అభివృద్ధికి అవసరమైన ప్రణాళిక రూపొందిస్తున్నట్లు తెలిపారు.



**ఆర్టీసీ బస్సుల్లో అగ్నిమాపక పరికరాలు**

ఆర్టీసీ బస్సుల్లో అగ్ని ప్రమాదాల నిరోధానికి అధికారులు ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. ప్రయాణికుల భద్రత కోసం సెన్సార్ నడిపే ఫైర్ అలారమ్స్ అన్ని కొత్త బస్సుల్లో అమర్చుతున్నారు. మంబలను అదుపు చేసేందుకు బస్సుల్లో పీరియడ్ కంట్రోలున్నారు. విజయవాడ విద్యార్థులందరూ డిపోలోని కొత్త బస్సుల్లో ప్రప్రథమ ఈ పరికరాలను అమర్చారు. ఇక మీదట అన్ని కొత్త బస్సుల్లోనూ వీటిని ఏర్పాటుచేస్తున్నారు.

- ఈనాడు, అమరావతి



**హోలోగ్రామ్ లతోనూ హాంఫట్!**

- మధ్యం హోలోగ్రామ్ ల టెండర్ లో అవకతవకలు
- వాసుదేవరెడ్డి నిబంధనలు తుంగలో తొక్కారని ఫిర్యాదు
- ఆ కోణంలోనూ దర్బాపు చేస్తున్న సీట్

ఈనాడు, అమరావతి: వైకాపా ప్రభుత్వ హయాంలో మధ్యం అమ్మకాల్లో భారీ రోపిడికి తెగబడిన ప్రభుత్వ పెద్దలు, అధికారులు మధ్యం బాట్లపై అంటిపేస్తే హైదరాబాద్ హోలోగ్రామ్ ల తయారీ కంప్లెక్స్ లోనూ కుంభకోణానికి పాల్పడ్డారు. చెన్నైకి చెందిన కుంభకోణ హోలోగ్రాఫ్స్ అనే సంస్థకు ఏడాదికి రూ.70 కోట్ల విలువైన కంప్లెక్స్ ను మూడేళ్లపాటు నిబంధనలకు విరుద్ధంగా కట్టపెట్టారన్న ఆరోపణలున్నాయి. దీనిపై అప్పట్లోనే ఫిర్యాదులు రావడంతో, విజిలెన్స్ కమిషన్ విచారణ ఆరంభ అవకతవకలు నిర్ధారించింది. రానిపై తేలికైన దర్బాపు జరపాలని 2023 సెప్టెంబరులో విజిలెన్స్ కమిషన్ సూచించింది. జగన్ ప్రభుత్వం వట్టింపుచేశారు. ఈ కుంభకోణం వెనుక అప్పటి టెండర్ కార్యదేష్ ఎంపీ వాసుదేవరెడ్డి, మధ్యం కేసుపై కేసుపై కేసుపై రాజ్ కేసరిరెడ్డి ప్రయత్నంపై ఆరోపణలున్నాయి. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక చెన్నైకి చెందిన వి శివరామ్ అనే పాత్రకున్నాయి.. హోలోగ్రామ్ ల కంప్లెక్స్ కు కుంభకోణం జరిగినందుకు ఫిర్యాదు చేయడంతో 2024 నవంబరు 23న ఏపీ సీఎడ్ కేసు నమోదుచేసింది. మధ్యం కేసు దర్బాపు చేస్తున్న సీట్ హోలోగ్రామ్ ల కుంభకోణంపైనూ దృష్టిపారించింది. శివరామ్ ఫిర్యాదుకు ప్రాథమిక అధికారులను గుర్తించింది.

**నిబంధనలకు విరుద్ధంగా టెండర్ ప్రక్రియ**

హోలోగ్రామ్ ల సరఫరా కంప్లెక్స్ ను ఏడాదిగా అనుభవం లేని చెన్నైకి చెందిన కుంభకోణ హోలోగ్రాఫ్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ అనే కుంభకోణ అమ్మకం చేశారు. హోలోగ్రామ్ ల సరఫరాకు 2023 సెప్టెంబరులో టెండర్ కార్యదేష్ పని టెండర్ పిలిచింది. కుంభకోణ హోలోగ్రాఫ్స్ హోలోగ్రాఫ్స్ ఇండియా లిమిటెడ్, అల్లూ లేజర్ టెక్నిక్ ఎల్ఎస్ఎస్ సంస్థలు టెండర్ ప్రక్రియలో పాల్గొని, ఎల్ఎస్ఎస్, ఎల్ఎస్ఎస్ నిలిచాయి. టెండర్ నిబంధనల ప్రకారం గతంలో వివిధ కారణాల వల్ల బిల్లింగ్స్ చేసిన కుంభకోణం బిల్లు సీక్వెన్స్ కు కుంభకోణం. వ్యాపార సంబంధాలున్న రెండు కుంభకోణం నుంచి వేర్వేరుగా బిల్లు సీక్వెన్స్ కు కుంభకోణం చేసింది. ఎల్ఎస్ఎస్ నిలిచిన సంస్థలకు ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ లో 2012లో ఇన్స్టాలేషన్ పెట్టారని, ఎల్ఎస్ఎస్ మధ్య వ్యాపారం లావాదేవీలున్నాయని ఫిర్యాదులూ అందించారు. ఈ మూడు కంపెనీలు బిల్లు రాబట్టే సమయం నేపథ్యం తెలిసినా వాసుదేవరెడ్డి కుట్రపూరితంగా వాటి బిల్లు అనుమతించారని ఆయన ఫిర్యాదు చేసింది. టెండర్ దృష్టిపారించిన కుంభకోణ హోలోగ్రాఫ్స్ సంస్థకు వాటి తయారీలో తగిన అనుభవం లేదని తెలిపారు.

**చెన్నై నుంచి సరఫరా**

హై నెక్సురిటీ హోలోగ్రామ్ ల తయారీ కట్టపెట్టమైన భద్రత కలిగిన చోట జరగాలి. రాష్ట్ర ఎన్నికల శాఖ నిబంధనల ప్రకారం వాటిని ఉత్పత్తి చేయాలి. ఎన్ని హోలోగ్రామ్ లు తయారీచేశారో పక్కాగా లెక్క. ఉండాలి. లేకపోతే నకిలీ హోలోగ్రామ్ లు తయారీచేసే మధ్యం విక్రయాల్లో అవకతవకలు పాలైతే అవకతవకలు ఉంటాయి. నిబంధనల ప్రకారం కుంభకోణ హోలోగ్రాఫ్స్ సంస్థ విజయవాడలో ఎన్నికల శాఖ నిబంధనల ప్రకారం హోలోగ్రాఫ్స్ తయారీ, సంబంధం, బాధ్యతలను చేపట్టే వ్యక్తి చేయాలి. ఉండగా, ఆ సంస్థ చెన్నైలో తయారీచేసే వంటిది. ఆ క్రమంలోనే పలు అవకతవకలు జరిగాయన్న ఆరోపణలున్నాయి. నకిలీ హోలోగ్రాఫ్స్ మధ్యం విక్రయాల్లో అవకతవకలు పాల్పడ్డారన్న ఆరోపణలను సీట్ దర్బాపు చేస్తుంది.

**బడి తెలిచిన రోజే పిల్లలకు పుస్తకాలు**

- ఇప్పటికే జిల్లాలకు చేరిన 75% పాఠ్యపుస్తకాలు
- బడినంది బరువు తగ్గించేందుకు సెమిస్టర్ విధానం

ఈనాడు, అమరావతి: పాఠశాలలు పునఃప్రారంభమైన రోజు విద్యార్థులకు పాఠ్యపుస్తకాలు అందించేందుకు పాఠశాల విద్యార్థుల కొద్దల చేపట్టింది. విద్యార్థులకు పుస్తకాలను పంపిణీ చేసే అధికారం. పుస్తకాల ముద్రణ, సరఫరాను వేగవంతం చేసింది. ప్రభుత్వ, ఎయిడెడ్ పాఠశాలల్లోని విద్యార్థులకు ప్రభుత్వం ఏడాదికి పాఠ్యపుస్తకాలు అందిస్తోంది. వీటిని రెండు సెమిస్టర్లుగా ఉపయోగిస్తారు. అన్ని పాఠశాలలకు కలిపి సెమిస్టర్-1కు 1.84 కోట్ల పాఠ్యపుస్తకాలు అవసరం కాగా, ఇప్పటికే 1.24 కోట్ల పరకు జిల్లా కేంద్రాల్లోని గోదామలకు చేరాయి. అక్కడి నుంచి 1.22 కోట్ల పుస్తకాలను ముందం కేంద్రాలకు చేర్చారు. ముద్రణ కేంద్రాల నుంచి జిల్లా లకు, అక్కడి నుంచి ముందంలకు సరఫరా కొనసాగుతోంది.

**బరువు తగ్గించారు!**

ఈ ఏడాది పాఠ్యపుస్తకాల బరువు తగ్గించేందుకు సెమిస్టర్ విధానం అమలు చేసి, రెండు పుస్తకాలను కలిపి ఒకే పుస్తకంగా ముద్రించారు.

- ఒకటి, రెండో తరగతుల్లో తెలుగు, ఆంగ్ల, గణితం సప్లైలకు కలిపి ఒకే పుస్తకంగా ముద్రించారు. ఇలాగే వర్క్ బుక్ లకు కలిపి మరో ఒకటి తీసుకొచ్చారు. వీరికి రెండు పుస్తకాలు మాత్రమే ఉంటాయి.
- 3, 4, 5 తరగతుల్లో గణితం, ఉపసంహిత కలిపి ఒకటి, తెలుగు, ఆంగ్లం కలిపి మరో పుస్తకంగా ముద్రించారు. ఇలానే వర్క్ బుక్ లను ముద్రించారు. ఈ తరగతులకు నాలుగు పాఠ్యపుస్తకాలే ఉంటాయి.
- 6 నుంచి 9 తరగతులకు వరకు తెలుగు, ఆంగ్ల, హిందీ పాఠ్యపుస్తకాలను కలిపి ముద్రించారు. మూడు భాషలకు కలిపి ఒకే పుస్తకంగా తీసుకొచ్చారు. రెండు సెమిస్టర్లుగా వీటిని ముద్రిస్తున్నారు.
- 8, 9 తరగతుల్లో జీవశాస్త్రం, భౌతిక- రసాయనశాస్త్రాలు కలిపి ఒకే పుస్తకంగా తీసుకొచ్చారు. సంఘకళాపాఠశాలలో భౌతిక, జీవశాస్త్ర, ఆర్థిక, పౌరశాస్త్రాలు కలిపి ఒకే పుస్తకంగా ముద్రించారు. అక్షరబద్ధ రెండో సెమిస్టర్ పుస్తకాలు అందిస్తారు. సెమిస్టర్ విధానం కావడంతో పుస్తకాల గుణా తగ్గిపోయింది.
- పదో తరగతికి వచ్చేసరికి సెమిస్టర్ విధానం లేకుండా పుస్తకాలు ముద్రించారు.



**విశాఖ స్టీల్ లో ప్రమాదం.. 300 టన్నుల ద్రవ ఉక్కు నేలపాలు**

విశాఖపట్నం (ఉక్కునగరం), న్యూఢిల్లీ: విశాఖపట్నం ఉక్కు కర్మాగారంలో అధికారం మధ్యం ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. ఫలితంగా జూలై 20-21 సుమారు 300 టన్నుల ద్రవ ఉక్కు నేలపాలైంది. వచ్చేసే నుంచి అక్కడ రాత్రిలో కార్లలోకి (టేబల్స్) ద్రవ ఉక్కును నింపి, ఎన్ ఎంఎస్ కు తరలించేందుకు ఏర్పాటు చేశారు. ఇంతలో ఉక్కుసాగం బేసికేసి రంధ్రం పడి ద్రవ ఉక్కు కిందపడిపోయింది. ఈ ఘటనలో క్షేమార్థం కొలిచేయి, క్రాక్ డెబ్బాగింది. ఎలాంటి ప్రాణనష్టం లేకుండానే అందరూ ఉపసరి చేస్తున్నారు. సమాచారం అందుకున్న వెంటనే అధికారులు, అగ్నిమాపక సిబ్బంది మంటల్ని అదుపు చేసి క్రాక్ మీద పడిన ఉక్కును, ల్యాండ్ క్రాస్ లో కార్లను తొలగించే పనులు చేపట్టారు. కాగా.. టేబల్స్ కి జీవిత రిస్కాల్లో లైన్ గురించి మేనేజర్ చెప్పారు. అది సుమారు 1,050 హెక్టార్ల వరకు పని చేయాలి ఉండగా, 500 హెక్టార్ల రంధ్రం పడిపోవడంతో లైన్ గురించి మేనేజర్ నాణ్యత కొరవడిందని ఉద్ఘాటించి ఆరోపిస్తున్నారు. ఇలాంటి విద్యార్థులు పునఃప్రారంభ తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని, నిపుణులైన సిబ్బందితో పనులు చేయించాలని స్టీల్ ఇంటర్ అధ్యక్షుడు పి.వి.రమణమూర్తి, నీలూ ప్రధాన కార్యదర్శి యు.రామస్వామి డిమాండ్ చేశారు.







విపీఎల్-18లో ప్లేఆఫ్స్ రేసు రసవత్తరంగా సాగుతున్న సమయంలో.. గుజరాత్ టైటాన్స్ ఒక్క డెబ్బకు మూడు బెర్లులు ఖాయం చేసింది. ఆదివారం దిల్లీ క్యాపిటల్స్ నిర్దేశించిన 200 లక్ష్యాన్ని ఒక్క వికెట్టు కోల్పోకుండా, ఒక పిచ్ మిగిలుండగానే ఛేదించేసి టైటాన్స్.. 18 పాయింట్లతో ప్లేఆఫ్స్కు దూసుకెళ్లింది. నాలుగు జట్లకు మించి 17, అంత కంటే ఎక్కువ పాయింట్లు సాధించే అవకాశం లేకపోవడంతో రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు (17), పంజాబ్ కింగ్స్ (17) సైతం ముందంజ వేశాయి. ఇక చివరి బెర్లు కోసం ముంబయి, దిల్లీ, లఖన్యూల మధ్య పోటీ నెలకొంది.

# ఒక్క డెబ్బకు మూడు బెర్లులు

● టైటాన్స్ చేతిలో దిల్లీ చిత్తు

● రెచ్చిపోయిన సుదర్శన్, గిల్ ● రాహుల్ శతకం వృధా

ప్లేఆఫ్స్లో గుజరాత్, బెంగళూరు పంజాబ్



చెన్నై టైటాన్స్ ప్లేఆఫ్స్									
వేదిక: లఖన్యూ, రా. 7.30									
సాంకేతిక వివరాలు									
గుజరాత్	12	9	3	0	18	0	795		
బెంగళూరు	12	8	3	1	17	0	482		
పంజాబ్	12	8	3	1	17	0	389		
ముంబయి	12	7	5	0	14	1	156		
దిల్లీ	12	6	5	1	13	0	260		
కోల్కతా	13	5	6	2	12	0	193		
అహ్మదాబాద్	11	5	6	0	10	-0	469		
హైదరాబాద్	11	3	7	1	7	-1	182		
రాజస్థాన్	13	3	10	0	6	-0	701		
చెన్నై	12	3	9	0	6	-0	992		

# శాఫ్ ఫుట్బాల్ ఛాంపియన్ భారత్

యునైటెడ్ ఆంధ్ర-19 ఫుట్బాల్ ఛాంపియన్షిప్లో డి ఫెం డింగ్ ఛాంపియన్ భారత్ టైటిల్ నిలబెట్టుకుంది. ఆదివారం పైనల్లో 1-1 (4-3)తో 'పెనాల్టీ షూట్ౌట్' బంగ్లాదేశ్ను ఓడించింది. నిర్ణీత సమయానికి భారత్-బంగ్లా 1-1తో నిలిచాయి. భారత్ తరపున సింగమయ్యుని పాపి (2వ నిమిషం).. బంగ్లా జట్టులో జోయ్ అహ్మద్ (81వ) గోల్స్ సాధించారు. పెనాల్టీ షూట్ౌట్లో తొలి గోల్ మాడు ప్రయత్నాల్లో బంగ్లా సఫలం కాగా.. భారత్ రెండో గోల్ చేసింది. కానీ తర్వాతి రెండు ప్రయత్నాల్లోనూ బంగ్లా విఫలమైతే భారత్ వరుసగా రెండు గోల్స్ కాట్టి విజేతగా నిలిచింది.



విరామం  
తర్వాత మళ్ళీ మొదలైన విపీఎల్-18లో పంజాబ్ కింగ్స్ అదరగొట్టింది. అటు బ్యాట్తో విజృంభించి.. బంతితోనూ రాణించి రాజస్థాన్ రాయల్స్ను ఓడించింది. నేపాల్ వధేరా, శశాంక్ సింగ్, హర్షీత్ బ్రార్ పంజాబ్ విజయంలో కీలకపాత్ర పోషించారు. ఇప్పటికే ప్లేఆఫ్స్ రేసు నుంచి నిష్క్రమించిన రాజస్థాన్కు 13 మ్యాచ్ల్లో ఇది పదో ఓటమి.

# పంజాబ్ జోరు

విపీఎల్-18లో పంజాబ్ కింగ్స్ జోరు కొనసాగింది. ఆ తర్వాత ప్రదర్శన చేసిన ఆ జట్టు.. ఆదివారం 10 పరుగుల తేడాతో రాజస్థాన్ను ఓడించింది. మొదట పంజాబ్ 5 వికెట్లకు 219 పరుగులు చేసింది. నేపాల్ వధేరా (70; 37 బంతుల్లో 5\*4, 5\*6), శశాంక్ సింగ్ (59 నాటౌట్, 90 బంతుల్లో 5\*4, 3\*8) సత్తా చాటారు. వేదనలో రాజస్థాన్ 7 వికెట్లకు 209 పరుగులే చేయగలిగింది. డ్రవ్ బారెల్ (58; 31 బంతుల్లో 3\*4, 4\*8), యశ్వన్త జైస్వాల్ (50; 25 బంతుల్లో 9\*4, 1\*8), వైదవ్ సూర్యవంశీ (40; 15 బంతుల్లో 4\*4, 4\*8) మొదలు ఆ జట్టును గట్టిబెట్టినట్లేచిపోయాయి. 'ఫ్లేయర్ అవ్ ద మ్యాచ్' హర్షీత్ బ్రార్ (3/22), అజ్దుఖల్లా అమర్జోహార్ (2/44), యాస్మిన్ (2/41) ప్రత్యర్థిని కట్టడి చేశారు. అవశేషన్ సిందూర్లో సేవలందించిన క్రివిడ దశాలకు టాప్ సమయంలో రెండు జట్లు కెప్టెన్లు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. మొదట డాడ్ చేసినా.. 8 ఓవర్లకే స్కోరు 50 దాటింది.. ఆ పరుగుల్లో బౌండరీ రూపంలో వచ్చినవే. ఇది భారీ ఛేదనతో ఆరంభంలో రాజస్థాన్ విద్యుంసం. అదికే పాపిలో ఉన్న యశ్వన్త జైస్వాల్, వైదవ్ సూర్యవంశీ విరుదుకున్నాడు. అక్కడి వేసిన తొలి ఓవర్లో జైస్వాల్ 4 పేర్లు 1 \*క్లీ బాదడంతో 22 పరుగులొచ్చాయి. నేనే తప్పుడే కాదన్నట్లు తర్వాతి ఓవర్లో 14 విళ్ళ సూర్యవంశీ రెండు సిట్స్లు, ఓ ఫోర్ అందుకున్నాడు. ఈ అంబ మొదట డాడ్ కొనసాగించడంతో 4 ఓవర్లకు 67/0తో రాజస్థాన్ అట్టం దిగగా దూసు వెళ్లింది. ఈ స్థితిలో ఇంఫాక్స్ ఫేయర్స్ వచ్చిన స్పిన్లలో హర్షీత్ బ్రార్ మ్యాచ్ను మలుపు తిప్పాడు. కట్టుదిట్టంగా బంతలు వేసిన అతడు వైదవ్ బెట్ చేయడం తర్వాత తొలి డెబ్బ కొట్టాడు. 25 బంతుల్లో అడ్డంపెంచే చేసిన జైస్వాల్ను కూడా హర్షీత్ పెవిలియన్ చేర్చాడు. కెప్టెన్ శాంసన్ (20) సైతం ఖైదీపోవడంతో 11 ఓవర్లకు రాజస్థాన్ 119/3తో నిలిచింది. ఈ దశలో బారెల్ కాన్ఫిడ్ పాట్లు ఆడి సాంబాల్లిన రన్రేటును అదుపులోకి తెచ్చుకున్నాడు.

రాజస్థాన్ పై విజయం

● మెరిసిన వధేరా శశాంక్ హర్షీత్

వధేరా 70

శశాంక్ 59 నాటౌట్

స్కోరుచాడు. పరాగ (13) పెవిలియన్ చేరినా.. అతడు సోరాటం ఆపలేదు. 8 ఓవర్లలో 41 పరుగులు చేయాల్సిన స్థితిలో హేడ్మన్ (11) కూడా వెనుదిరగడంతో రాజస్థాన్కు చేదన మరింత భారమైంది. బారెల్ సోరాటం ఓటమి అంతలాన్ని మాత్రమే తగ్గించింది. వధేరా, శశాంక్ మొదలుపెట్టిన అంతకుముందు పంజాబ్ ఇన్నింగ్స్ ఆరంభమైన తీరుకీ, ముగిసిన విధానానికీ పోలికలే లేదు. రాజస్థాన్ సేవల్ని విజృంభించడంతో ఆరంభంలో 3 వికెట్లు కోల్పోయింది. ప్రియోష్ అత్త (8), మిచెల్ అవెస్ (0) తర్వాత పెవిలియన్ చేరగా.. ప్రతీనిమిషం సింగ్ (21; 10 బంతుల్లో 3\*4, 1\*8) కానీషే మెరిసి బెటయ్యాడు. ఈ స్థితిలో నేపాల్ వధేరా, కెప్టెన్ శ్రీయన్ అయ్యర్ (30; 25 బంతుల్లో 5\*4) ఇన్నింగ్స్ను నిలబెట్టారు. శ్రీయన్ ఆవిరూపి అడగా, వధేరా మెరుపు పాట్లతో స్కోరు పెంచాడు. 10 ఓవర్లకు 87/3తో కేలుకున్న పంజాబ్కు శ్రీయన్ వికెట్తో ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. అయినా వధేరా దూకుడు తగ్గించలేదు. దూకుడుగా ఆడిన అతడు 25 బంతుల్లోనే అడ్డంపెంచే అందుకున్నాడు. శశాంక్ సింగ్ కూడా బ్యాట్ డ్యూపింగ్ దంతో స్కోరు జోరు దూసుకెళ్లింది. వధేరా బెటయ్యాడు శశాంక్ మరింత జోరుగా ఆడాడు. అబ్దుల్ అజ్దుఖల్లా అమర్జోహార్ (21 నాటౌట్, 9 బంతుల్లో 3\*4, 1\*8) కూడా ఓ వేయి చేయడంతో పంజాబ్ స్కోరు 200 దాటింది. చివర 4 ఓవర్లలో పంజాబ్ 80 పరుగులు రాజస్థాన్కు ఓటమి దాటింది. చివర 4 ఓవర్లలో పంజాబ్ 80 పరుగులు రాజస్థాన్కు ఓటమి దాటింది. రాజస్థాన్ బౌలర్లలో యాస్మిన్ దేశ్పాండే (2/87) రాణించాడు.

గుజరాత్ టైటాన్స్ అదరగొట్టింది. తొమ్మిదో విజయంతో విపీఎల్ పాయింట్ల పట్టికలో ఆగస్టానానికి దూసుకెళ్లింది. తిరుగులేని అదివారాన్ని ప్రదర్శనా దిల్లీ క్యాపిటల్స్ను 10 వికెట్ల తేడాతో చిత్తు చేసిన ఆ జట్టు.. ప్లేఆఫ్లో అడుగుపెట్టింది. రాహుల్ (112 నాటౌట్, 85 బంతుల్లో 14\*4, 4\*8) మెరుపు శతకంతో మొదట దిల్లీ 8 వికెట్లకు 198 పరుగులు చేసింది. సాయి సుదర్శన్ (108 నాటౌట్, 81 బంతుల్లో 12\*4, 4\*8), శుభమ్ గిల్ (93 నాటౌట్, 53 బంతుల్లో 3\*4, 1\*8) రెండోగడంలో లక్ష్యాన్ని గుజరాత్ 18 ఓవర్లలో వికెట్ నష్టపోకుండా ఆలవోతగా చేసింది.

చేదన ఆలవోతగా.. అట్టం చిన్నదేమీ కాదు. కానీ సూపర్ పాపిలో ఉన్న గుజరాత్ ఓపెనర్లు సాయి సుదర్శన్, కెప్టెన్ గిల్ మరోసారి అద్భుతంగా బ్యాటింగ్ చేశారు. పీక్లెడ్లూ విపరీతంగా ఏమీ రెచ్చిపోలేదు.. ఆలవోతగా బౌండరీలు రాబడుతూ ప్రశాంతంగా పనిపూర్తి చేశారు. మొదట్లో సుదర్శన్ దూకుడు ప్రదర్శిస్తే.. ఆ తర్వాత గిల్ రెచ్చిపోయాడు. అటూర్లెడ్లూ చక్కని పాట్లతో అలరించారు. ఆరంభంలో దూకుడుగా ఆడి ఇన్నింగ్స్కు ఊపునిచ్చింది సుదర్శన్. గిల్ ఎక్కువగా సింగిల్స్ తీస్తూ అతడికి సహకరించాడు ఇన్నింగ్స్ రెండో ఓవర్లో నటరాజన్ బౌలింగ్లో సుదర్శన్ పరుసగా 8, 4, 4 బాడేశాడు. ఆ తర్వాత కూడా చక్కగా బ్యాటింగ్ చేసిన అతడు.. ఎనిమిదో అడ్డం బౌలింగ్లో ఫోర్ అడ్డం పెంచుతూ పూర్తి చేసుకున్నాడు. శ్రీమంగా గిల్ గేర్ మార్చాడు.. సుదర్శన్ అతడికి సహకరించాడు. తళ్ళి పెడితే పాట్లతో అలరించిన గిల్, అడ్డం, కుడిచేతి, విప్రొత్ ఓవర్లలో సిట్లులు దండేశాడు. 11 ఓవర్లకు ముగిసే సరికి 104/0తో టైటాన్స్ అట్టం దిగగా సాగింది. గిల్ మరింత జోరుగా పెంచడం, మరోవైపు సుదర్శన్ కూడా బ్యాట్కు పనిపెప్పడంతో 15 ఓవర్లకు ముగిసే సరికి 154/0తో ఆ జట్టు తిరుగులేని స్థితిలో నిలిచింది. అబి 5 ఓవర్లలో 46 పరుగులు చేయాల్సిన స్థితిలో అట్టం తేలికైపోయింది. ఆ తర్వాత కూడా దిల్లీ బౌలర్లు ఎలాంటి ప్రభావం చూపలేకపోయారు. ఆలవోతగా పాట్లు ఆడుతుంటూ పోయిన గిల్, సుదర్శన్ నాటకీయతకు అవకాశం లేకుండా పని పూర్తి చేశారు సుదర్శన్ 58 బంతుల్లో శతకాన్ని పూర్తి చేశారు.

మెరిసిన రాహుల్: అంతకుముందు దిల్లీ ఇన్నింగ్స్లో రాహుల్ అబి పైలెట్. నెమ్మదిగా మొదలెట్టి.. శ్రీమంగా వేగంగా అందుకున్న అతడు, ఆ జట్టు గట్టి లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించడంతో కీలక పాత్ర పోషించాడు. దిల్లీ టాప్ ఓడి బ్యాటింగ్కు దిగింది ఓపెనర్గా వచ్చిన రాహుల్.. మొదట్లో పాట్లు ఆడేందుకు కష్టపడ్డాడు. గుజరాత్ బౌలర్లు కట్టుదిట్టంగా బౌలింగ్ చేయడంతో మరో ఓపెనర్ దుస్సెన్ (5) కూడా ఇబ్బందిపడ్డాడు. చివరికి నాలుగో ఓవర్లో అడ్డం బాన్ బౌలింగ్లో అతడు వెనుదిరిగాడు. ఆ ఓవర్ ముగిసే సరికి దిల్లీ స్కోరు 19 పరుగులే. అయితే ఎదుర్కొన్న తొలి 18 బంతుల్లో 18 పరుగులే చేసిన రాహుల్.. ఆ తర్వాత జోరు పెంచాడు. ఆ తర్వాత వెంటనే

పోయాడు. రణాద్ బౌలింగ్లో రెండు సిట్లు, ఫోర్ దండేశాడు. మరోవైపు ప్రసిద్ధ ఓవర్లో ఫోర్ (30; 19 బంతుల్లో 1\*4, 3\*6) ఫోర్, సిట్స్ కొట్టేశాడు. రషేద్ బంతిని బౌండరీకి తరలించి రాహుల్ అడ్డంపెంచాడు (35 బంతుల్లో) పూర్తి చేయాడు.. 10 ఓవర్లకు ముగిసే సరికి దిల్లీ 81/1తో నిలిచింది. ఆ తర్వాత రణాద్ ఓవర్లో ఫోర్ సిట్స్ చెల్లెట్ సిట్స్ దండారు సాయికిశోర్ ఓవర్లోనూ ఓ సిట్స్ కొట్టిన ఫోర్.. ఆ తర్వాతి బంతితో వెనుదిరగడంతో 90 పరుగుల రెండో వికెట్ బాగస్వామ్యానికి తెరపడింది. ఆ దశలో అడ్డం పబేల్ (25; 16 బంతుల్లో 2\*4, 1\*8)తో రాహుల్ మరో విలువైన బాగస్వామ్యాన్ని (26 బంతుల్లో 45) సమూహ చేశాడు. అతడు సాయికిశోర్ బౌలింగ్లో పరుసగా మూడు పోర్లు కొట్టాడు అడ్డం కూడా బ్యాట్ డ్యూపింగ్చాడు. అడ్డం 17వ ఓవర్లో బెట్టి.. స్పెక్ట్ (21 నాటౌట్)తో తొలి రాహుల్ చెలరేగడంతో అబి 3 ఓవర్లలో దిల్లీ 41 పరుగులు రాజస్థాన్కు ఓటమి చేసింది ఇన్నింగ్స్ 19వ ఓవర్లో సూపర్ సిట్స్లో 98కు చేరుకున్న రాహుల్.. ఫోర్తో నెంపర్ పూర్తి చేసుకున్నాడు రాహుల్ స్పెక్ట్ బంతి అబివైపున 4వ వికెట్కు 22 బంతుల్లో 48 పరుగులు టోడించింది

దిల్లీ ఇన్నింగ్స్: రాహుల్ నాటౌట్ 112, దుస్సెన్ (5) సిరాత్ (2) అడ్డం 5 ఫోర్ (5) జట్టు (2) సాయికిశోర్ 30 అడ్డం (5) సాయికిశోర్ (2) ప్రసిద్ధ 25, స్పెక్ట్ నాటౌట్ 21, పిక్టూలు 6 మొత్తం (20 ఓవర్లలో 3 వికెట్లకు) 199; వికెట్ల పతనం: 1-16, 2-106, 3-151 బౌలింగ్: సిరాత్ 4 0-37-0, అడ్డం బాన్ 2-0-1-1, ఓపాడ 2-0-34-0, దుస్సెన్ 4-0-40-1, రషేద్ బాన్ 4-0-32-0, సాయికిశోర్ 4-0-47-1

గుజరాత్ ఇన్నింగ్స్: సాయి సుదర్శన్ నాటౌట్ 108, గిల్ నాటౌట్ 93, పిక్టూలు 4 మొత్తం (19 ఓవర్లలో వికెట్ నష్టపోకుండా) 205; బౌలింగ్: అడ్డం 3-0-35-0, నటరాజన్ 3-0-40-0, ముస్తాఫిజర్ 3-0-24-0, చమిర్ 2-0-22-0, విప్రొత్ సింగ్ 4-0-37-0, కురేషన్ 4-0-37-0

# రెండో రౌండ్లో మనిక, మానవ్

మనిక బల్లూ

దేశా: భారత్ స్టేట్ క్రీడాకారిణి మనిక బల్లూ.. ప్రపంచ టేబుల్ టెన్నిస్ ఛాంపియన్షిప్లో రెండో రౌండ్కు దూసుకెళ్లింది. ఆదివారం మహిళల సింగిల్స్ మొదటి రౌండ్లో ఆమె 4-0 (11-5, 11-8, 11-2)తో నైజీరియాకు చెందిన పాపిమ బెల్లెపై విజయం సాధించింది. పురుషుల సింగిల్స్లో మానవ్ తళ్ళిర్ కబాడంబం చేశాడు. తొలి రౌండ్లో అతడు 4-1 (11-3, 11-8, 8-11, 11-7, 14-12)తో తిమోరి చోయ్ (మ్యూజిలాండ్)ను ఓడించాడు. మిక్లెడ్ డబుల్స్లో మానవ్ పా. డియూ చిటాల జంట విజయంతో మొదలెట్టింది. ఈ జోడి 3-0 (11-2, 11-7, 11-6)తో బొలోసా-మలిస్సా (అల్బేరియా) జంటను ఓడించింది. హార్టీత్-యశ్వన్త ద్వయం తొలి రౌండ్ చాటలేకపోయింది. పురుషుల డబుల్స్లో హార్టీత్ దేశాయ్, సత్వర్త్ క్లానకీఖర్సన్ జంట కూడా మొదటి రౌండ్లోనే పరాజయపాలైంది.

# రోహిత్ అలా ఓపెనర్గా..

రోహిత్

దుబాయ్: టెస్టులో రోహిత్ను మిడిల్ ఆర్డర్లో చూసే విసుగెత్తి. 2019లో అతణ్ణి ఓపెనర్కు పంపించామని అప్పటి కోచ్ రవిశాస్త్రి అన్నాడు. ఓపెనర్గా టెస్టుల్లో రోహిత్ విజయ వంతమైన సంగతి తెలిసింది. శాస్త్ర 2017 నుంచి 2021 వరకు టీమిండియా ప్రధాన కోచ్గా పనిచేశాడు "నాలుగు, అయిదు స్టాన్డార్డ్ రోహిత్ బ్యాటింగ్ చేయడం చూసి విసుగెడివనిచింది. దాంతో వన్డే క్రైజ్లో అతడు ఎందుకు అంత విజయవంతమయ్యాడని ఆలోచించడం మొదలుపెట్టా. రోహిత్ తర్వాత క్రికెట్లోకి వళ్ళడానికి ఇష్టపడతాడని అర్థమైంది. అతడు తర్వాత వెళ్లే పాస్ట్ర్ బౌలర్లను ఎదుర్కోవడానికి తగినంత సమయం ఉంటుందన్నది మా ఉద్దేశం. సేవర్లను అతడు బాగా ఆడగలడు" అని రవిశాస్త్రి అన్నాడు

2018 ప్రపంచకప్ సందర్భంగా రోహిత్ను ఓపెనర్గా పంపాలన్న ఆలోచన తనకు వచ్చిందని అతడు తెలిపాడు. "అయిదు, ఆరు స్టాన్డార్డ్ రోహిత్ చాలానే ఆడాడు. 20, 90లు చేసి వికెట్ పారేసుకున్నాడు. టాప్ఆర్డర్కు పంపి అతణ్ణి ఓపిడిలోకి నడిపే ప్రయోజనం ఉంటుందని భావించా రోహిత్ను ఓపెనర్గా పంపామని అనుకుంటున్నట్లు అతడికి వెస్టండీస్లో చెప్పా. ఓపెనర్గా తన తొలి టెస్టులోనే (దక్షిణాఫ్రికాపై) సెంచరీ కొట్టాడు. ఆ తర్వాత రోహిత్ వెనుదిరిగి మానుకోలేదు. ఆ స్థానంలో ఆడడాన్ని అన్నాడనిచాడు. తన టెస్ట్స్ను మరుగుపరుచుకోవడానికి రోహిత్ ఎంతో శ్రమించాడు" అని రవిశాస్త్రి చెప్పాడు.

# సర్పరాజ్ 10 కేజీలు తగ్గి..

సర్పరాజ్

ముంబయి: భారత్ టెస్టు జట్టులో స్థానాన్ని వదిలించుకోవాలనే పట్టుదలతో ఉన్న బ్యాటర్ సర్పరాజ్ బాన్.. ఫిట్నెస్పై దృష్టి పెట్టాడు. ఇంగ్లండ్ పర్యటించే భారత్-ఎ జట్టులో చేటు దక్కించుకున్న అతడు.. ఆదిక బరువును తగ్గించుకునే పనిలో వడ్డాడు. సర్పరాజ్ ఇప్పటికే 10 కేజీల బరువు తగ్గాడు. ప్రత్యేక ఆహార నియమాలతోనే అతనిలా మారాడు. ఉడకబెట్టిన పోరగాయలు, చికెన్ మాత్రమే తింటున్న సర్పరాజ్.. గణనీయంగా బరువును తగ్గించుకున్నాడు. ఇంగ్లండ్ పర్యటన ఆరంభం అయ్యే నాటికి మంత్ ఫిట్నెస్ సాధించాలని పట్టుదలగా ఉన్నాడు. ఫిట్నెస్కో పాటు అట మెరుగుపరుచుకోవడం పైనా ఈ బ్యాటర్ దృష్టి సారించాడు. తండ్రి నోవేడ్జాన్ వర్క్వెజ్జెట్లో ఆప్సైడ్ అవల పడే బంతలను ఎక్కువ సార్లు వేస్తూన్నాడు. సొంతగడ్డపై న్యూజిలాండ్తో తొలి టెస్టులో 150 పరుగులు చేసి సత్తా చాటిన సర్పరాజ్.. తర్వాతి రెండు టెస్టుల్లో విఫలమయ్యాడు. బోర్లూపావర్సల్ క్రోఫ్ కోసం భారత్ జట్టుకు ఎంపికైనా.. ఒక్క మ్యాచ్ కూడా ఆడి అవకాశాన్ని దక్కించుకోలేకపోయాడు. టీవీలో పర్యటనలో ప్రొక్సెస్ సెషన్స్ సర్పరాజ్ పట్టుదతో గాఢంగా అడుగుతుంది. దీంతో రంజీ ట్రోఫీలోనూ అతడేరు. ఐపీఎల్లో ఏ జట్టు అతణ్ణి తీసుకోలేదు.

సర్పరాజ్

భారత్-ఎ కోచ్గా కనితర్

ముంబయి: హృదీకర్ కనితర్ భారత్-ఎ ప్రధాన కోచ్గా నియమించడం యార్డు ఇంగ్లండ్లో పర్యటించనున్న అభిమన్యూ ఈశ్వరన్ సారథ్యంలోని జట్టుకు ఈ మాజీ భారత్ ఆరోపెండర్ కెప్టెన్గా పువపరించ సున్నాడు. ఈ జట్టుకు శుభవార్తే ఏమో వేగ్ ఫీల్డింగ్, ట్రాయ్ కూలీ బౌలింగ్ కోచ్గాగా ఎంపికయ్యాడు. భారత్-ఎ జట్టు మే 25న ఇంగ్లండ్కు వెళ్లనుంది. 30 నుంచి ఇంగ్లండ్ లయన్స్తో తొలి నాలుగు రోజుల మ్యాచ్ ఆడుతుంది. తర్వాత 4-7, 13-18 తేదీల్లో ఇంకో రెండు మ్యాచ్లు జరుగుతాయి. ఇంగ్లండ్తో టెస్టు సిరీస్లో తలపడే జట్టులో ఆడే అవకాశం ఉన్న కొంత మంది ఆటగాళ్లకు భారత్-ఎ జట్టులో చేటు దక్కింది.

సర్పరాజ్

హెడ్కు కరోనా

అభినవ్: కరోనా.. ఈ మాట విని చాలా రోజులైంది సింగపూర్ లాంటి దేశాల్లో మళ్ళీ విజృంభిస్తున్న ఈ వైరస్.. ఐపీఎల్లోనూ లాకింది. సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ స్టార్ బ్యాట్లకు ట్రాప్స్ హెడ్ కరోనా బారిన పడ్డాడు. భారత్-పాకిస్తాన్ ఉద్రిక్తతల కారణంగా ఆస్ట్రేలియాకు వెళ్లిపోయిన హెడ్.. ఈ వైరస్ కారణంగా ప్రస్తుతం అక్కడే ఉండిపోయాడు. సన్రైజర్స్ కెప్టెన్ ప్యాట్ కమిన్స్ తిరిగి భారత్కు వచ్చేయగా.. అనారోగ్యంతో ఉన్న హెడ్ ఇంకా బయల్పలేలేదు. సోమవారం లఖన్యూ సూపర్ జియంట్స్తో సన్రైజర్స్ తలపడబోతుంది. సోమవారం ఉదయం హెడ్ అతడు భారత్కు వచ్చే అవకాశాలున్నాయి. "హెడ్ కాస్త ఆలస్యంగా భారత్కు వస్తున్నాడు. అతడు కరోనాతో బాధపడుతున్నాడు. అందుకే ప్రస్తుతం ప్రయాణించట్లేదు. అతడు వచ్చాక పరస్పరిని బట్టి ఆడించాలో లేకే నిర్ణయం తీసుకుంటా" అని సన్రైజర్స్ కోచ్ వెటోర్ తెలిపాడు. దిల్లీ క్యాపిటల్స్తో హైదరాబాద్ ఆడిన గత మ్యాచ్ వద్దం కారణంగా రద్దయింది. 11 మ్యాచ్ల్లో 7 ఓవర్ల సన్రైజర్స్.. ఇప్పటికే ప్లేఆఫ్ రేసుకు దూరమైంది.

హెడ్



### అన్ని జబ్బులకూ చెడు బ్యాక్టీరియానే కారణం

ఏబిజీ అధినేత డాక్టర్ నాగేశ్వరరెడ్డి కర్నూలు వైద్యాలయం, న్యూస్ టుడే: నేటి సమాజంలో 99 శాతం జబ్బులకు చెడు బ్యాక్టీరియానే కారణమని హైదరాబాద్‌లోని ఏపీ యన్‌ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ గ్యాస్ట్రి ఎంటరాంజీ (ఏఎజీ) అధినేత, పద్మవిభూషణ్ పురస్కార గ్రహీత డాక్టర్ నాగేశ్వరరెడ్డి అన్నారు. కర్నూలులోని ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ భవన్‌లో ఆదివారం నిర్వహించిన డాక్టర్ కేబీ కృష్ణ మోహన్ మెమోరియల్ ఓరియంటేషన్ కార్యక్రమానికి హాజరయ్యారు. ఆసంతరం ఐఎంఎ అధ్యక్ష కాళ్ళదర్బారులు డాక్టర్ రామచంద్రనాయుడు, డాక్టర్ రామ్మోహన్‌రెడ్డి, డాక్టర్ శంకర్‌శర్మతో కలిసి మాట్లాడారు. పేగుల్లో చెడు బ్యాక్టీరియా పెరగడంతో జబ్బులు వస్తాయని, ఫలితంగా హానికర రసాయనాలు విడుదలవుతాయని చెప్పారు. ఆ కారణంగా గుండెపోటు, మూత్రపిండాల సమస్యల్లాంటివి వస్తాయని చెప్పారు. డబ్బా పాలు, ఆరు నెలల లోపు చిన్నారులకు యాంటీబయోటిక్స్ తదితరాలు వాడటం చెడు బ్యాక్టీరియాకు మూలకారణమని చెప్పారు. అనవసరంగా టీటీకేపాలిక్ యాంటీబయోటిక్స్ వాడకూడదని పేర్కొన్నారు. మంచి బ్యాక్టీరియా పెరగాలంటే పండ్లు, వస్తువులో పాలు ట్రైస్ట్రాన్, అలివ్ అయిల్ వంటివి వాడాలని చెప్పారు. పాస్ట్ పుడ్స్‌లో రంగులు వాడటం కారణంగా చెడు బ్యాక్టీరియా ఎక్కువగా వస్తుందని చెప్పారు. హైదరాబాద్‌లో సర్వేలంగా 30-40 శాతం మంది పిల్లల్లో ప్యాల్టిలీరస్ సమస్యలు స్పష్టమై గుర్తించామని వివరించారు. దీంతోపాటు చెడు అలవాట్లు ఒక కారణమని తెలిపారు. పాఠశాల చుట్టూ ప్యాస్టర్ల తేంద్రాలు ఉండకాదని ప్రభుత్వానికి ప్రతిపాదించామని తెలిపారు. రానున్న రోజుల్లో బ్యాక్టీరియా కాస్ట్యూల్స్ పస్టాయని అన్నారు. సమాజంలో 90 శాతం వరకు టెక్టైల్ సెంటెరింగ్ జబ్బులే ఉన్నాయని అన్నారు. మధుమేహం 18 శాతం, గుండె సమస్యలు 12 శాతం ఉన్నాయని తెలిపారు. టెక్ట సెంటెరింగ్ సమస్యలు అధికంగా ఉన్నాయని.. వీటి నివారణకు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని చెప్పారు.



**డా. నాగేశ్వరరెడ్డి**  
ఏబిజీ అధినేత

సహజసిద్ధంగా లభించే పదార్థాలతో తయారచేసుకునే కొన్ని పోషియాలతో శరీరంలో ఇన్‌ఫ్లేమేషన్‌ను సులువుగా తగ్గించుకోవచ్చు. ఆవి- ➔ నిమ్మరసం (ఇందులో విటమిన్‌-సి అధికంగా ఉంటుంది) ➔ బీబీరూట్ రసం (ప్రోట్రోటెల్ ఎక్స్‌ట్రా ఉంటాయి) ➔ ఆల్మం టీ (కండలాల నోస్టిని తగ్గిస్తుంది) ➔ టర్మర్క్ టీ (ఇందులోని కర్బుమిన్ ఇన్‌ఫ్లేమేషన్‌ను నిరోధిస్తుంది) ➔ గ్రీన్ టీ (ఈజినీజ్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి)

- సుమిత శర్మ, వైద్యుడు

# సెలవుల్లో సరదాగా!

ప్రండ్స్... మీకు మెడిటేషన్ గురించి తెలుసా? అది మనకు చాలా విధాలుగా సాయం చేస్తుంది. లకడమిక్స్ లోనూ, ఆటల్లోనూ ముందు ఉండటంలో హెల్పింగ్ ఉంటుంది. ఇంకా..

## ధ్యానం ఎంత హాయి..!

- ఎక్స్‌ప్రెస్ జరుగుతున్నప్పుడు, ప్రెండ్స్‌లో ఎవరితోనైనా గొడవ పడినా.. చాలా విధాలుగా అనిపిస్తూ ఉంటుంది గమనించాలి! ఆ టైమ్‌లో వాటి గురించి ఆలోచించకుండా ఉండటం కష్టమవుతుంది. ఆలా జరగకుండా మనకు మెడిటేషన్ సాయం చేస్తుంది.
- మనం మానసికంగా బలంగా తయారవుతానో, చుట్టూ ఏం జరుగుతుందో ఆర్థం చేసుకుని ప్రవర్తించడానికి.. ఇది చాలా వచ్చని దిపాయం.
- ఒక్కోసారి రాత్రిళ్ళి ఎంత సేపు ప్రయత్నించినా నిద్ర రాదు. ఆడుకోవాలనో, కాన్సన్ చూడాలనో అనిపిస్తుంది. అప్పుడు అమ్మ 'ఇంకా నిద్రపోలేదా..?' అని తిడుతుంది ఇలా కాకుండా మనకు రోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రవచ్చేలా ధ్యానం చేయగలరు తెలుసా?

మరి ఇంకెందుకు ఆలస్యం.. చక్కగా లెమ్మనాన్నలను ఎలా చేయాలి? అదిగి మీరు కూడా మెడిటేషన్ మొదలుపెట్టండి!

ఈ ఖాళీ సమయాన్ని వాడుకున్నట్లు ఉంటుంది, కొత్త ట్రాన్స్‌లో బాగా చరచగలుగుతాం.

### చెప్పగలరా?

ఒకబ్బాయిని ఏ 'పెరేమిటి అని అడిగితే ఇంగ్లీష్‌లో 'హెడ్ డిస్టర్' అన్నాడు. తెలుగులో అతని 'పెరేమిడి'?

గ్రంథం: ౩౩

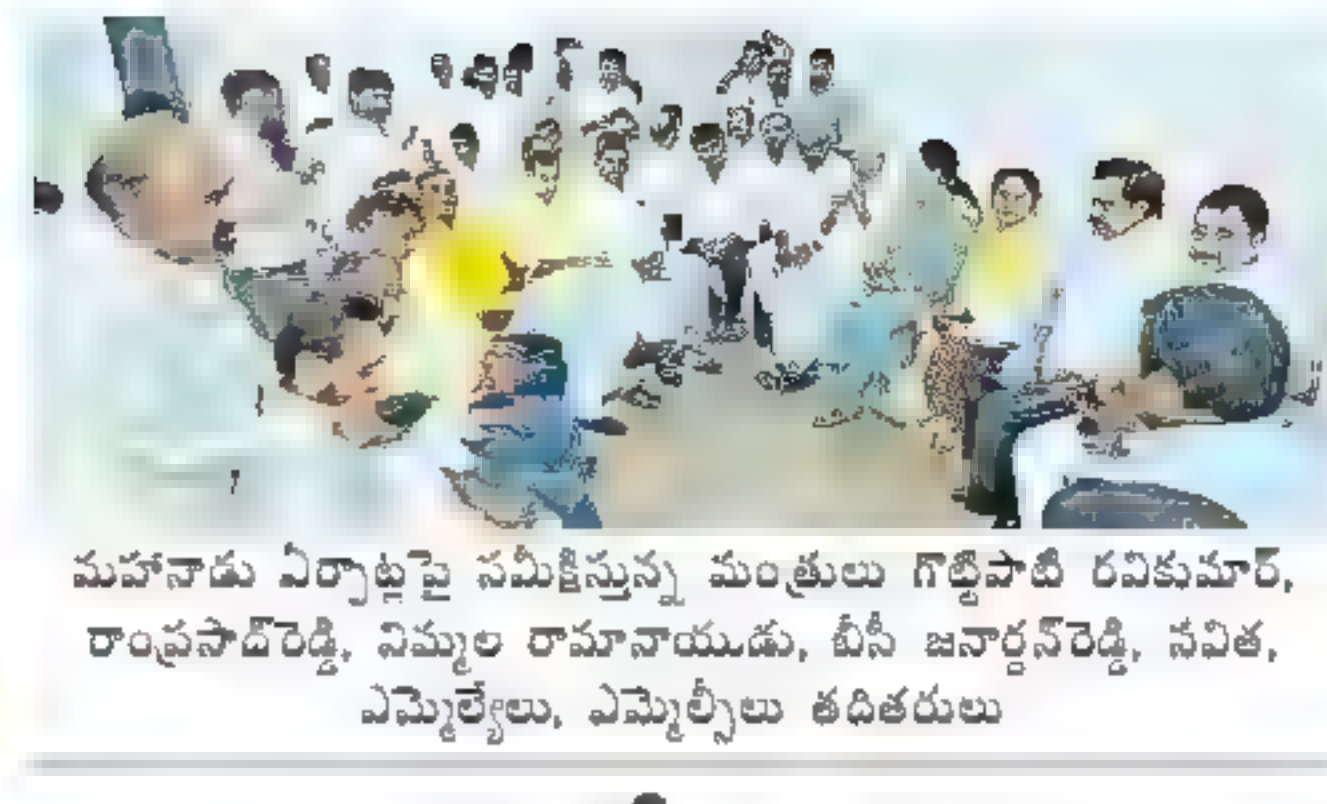
సమర్థం పీవీంకు వెళ్ళి బాగా ఎంజాయ్ చేస్తుంటాం కదా.. మరి ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా, ఆ సమూహం అడుగుపెట్టే ఎముందా అని? సముద్రం లోతుల్లో వెళ్ళి తేలు బతుకుతూ ఉంటాయి. చిన్నచిన్న చేతులు, పెద్దపెద్ద తిమింగళాలు, ఆక్టోపస్లు, కాజీళ్ళు, పీతలు, రొయ్యలు, స్టార్‌ఫిషులు, సీపీకీలు.. ఇలా చాలా రకాల జీవజాలం అందులో నివసిస్తుంది.

## సముద్రంలో ఎముక్కాయ్

★ మరి మీకు వీటిలో ఎన్నింటి గురించి తెలుసా? సరదాగా మదిన్చి వివరాలు తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారా ఆలా చేయాలంటే.. సీ లోపల ఏమేం ఉంటాయో వివరించే పుస్తకాలను చూడండి. వాటిలో ఉండే బొమ్మలను పరిశీలించండి. మీరు కూడా ఆ బొమ్మలు గీయడానికి టై చేయండి. సీటి అడుగున జోలెడు మొట్టెలు ఎలా ఉంటాయి, అవన్నీ అంత చీక

### మేఘాల ముచ్చట్లు

ప్రృథు బోలెడన్ని మబ్బులు కనిపిస్తాయి కదా. ఆవి మామూలుగానే ఉంటాయి కానీ, మనం ఉపయోగించుకుంటే అప్పుడే ఆ ఆకారాల్లోనే కనిపించడం మొదలుపెడతాయి. కుండేలు, చందమామ, గాలి పటం ఇలా ఏ వేది అనుకుంటే మనకు మబ్బు అలా కనపడుతుంది. వాటిలో ఏది ఏ ఆకారానికి దగ్గరగా ఉందో కనిపెట్టడం భలే సరదాగా ఉంటుంది తెలుసా? అవే మేఘాలు మనకు ఒకలా కనిపిస్తే, మన పట్టునున్నవారికేమో మరోలా కనిపిస్తాయి. దీని వెనక మన ఇమేజిన్షన్ కూడా బోలెడు ఉంటుంది. ఆలా ఆందరితో కలిసి వాటి గురించి మాట్లాడుకుంటూ చక్కగా టైమ్‌పాస్ చేయచ్చు.. చేసేయండి మరి!



మహానాడు ఏర్పాట్లపై సమీక్షిస్తున్న మంత్రులు గొట్టాపాటి రవికుమార్, రాంప్రసాద్‌రెడ్డి, నిమ్మల రామనాయుడు, బీసీ జనార్ధన్‌రెడ్డి, సచిత్, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెర్సీలు తదితరులు

### అంబరాన్నంటేలా మహానాడు

- పనుల వర్గవేక్షణకు 13 కమిటీల ఏర్పాటు
- మంత్రులు, ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేల సమీక్ష

ఈనాడు, కడప: కడపలో ఈ నెల 27 నుంచి మూడు రోజుల పాటు జరిగే మహానాడు కార్యక్రమాన్ని అంబరాన్నంటేలా నిర్వహించాలని మంత్రులు, ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, పోస్ట్ సీనియర్ నేతలు నిర్ణయించారు. పనులు వర్గవేక్షించడానికి 13 కమిటీలు ఏర్పాటు చేశారు. మహానాడు పనులపై పోస్ట్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లె శ్రీనివాసరావు, మంత్రులు పంగలపూడి అనిత, సచిత్, పర్యావృత్త శివ్, మండిపల్లి రాంప్రసాద్‌రెడ్డి, అనగాని సత్య ప్రసాద్, బీసీ జనార్ధన్‌రెడ్డి, గొట్టాపాటి రవికుమార్, చిత్తూరు ఎంపీ దగ్గుపూళ్ల ప్రసాదరావు, పొలిట్‌బ్యూరో సభ్యులు శ్రీనివాసరెడ్డి, ఎమ్మెల్యేలు కృష్ణ ప్రభాకర్‌రెడ్డి, అమరకాచిరెడ్డి, కాల్వ శ్రీనివాసులు, మూడవి, పుల్లె సుధాకర్‌య్యాద్వ, నవాజ్ బాపి, వరదరాజులరెడ్డి, పలువురు ఎమ్మెల్సీలు ఆదివారం కడపలో సమీక్షించారు. ఈ నెల 28న జరిగే మహానాడు బహిరంగ సభను 5 లక్షల మందితో నిర్వహించాలని నిర్ణయించారు. ఇదే వేదికపై సీఎం చంద్రబాబు రాయలసీమ గొప్ప ప్రాజెక్టును ప్రకటిస్తారని మంత్రులు స్పష్టం చేశారు. 27, 28న జరిగే ప్రతిదినం సభకు 20 వేల నుంచి 25 వేల మంది వస్తారని పల్లె శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. వనలి, రవాణా, ట్రాఫిక్, రహదారి భద్రత, వాలంటీర్లు, రిజిస్ట్రేషన్, ప్రాంగణం సుందరీకరణ, బోజనాలు, రక్షణ శిబిరం నిర్వహణ తదితర అంశాలపై కమిటీలు ఏర్పాటు చేసినట్లు వివరించారు.

జననమీకరణపై బర్స

బహిరంగ సభకు రాయలసీమతో పాటు శ్రీ పొట్టిశ్రీరాములు నెల్లూరు, ప్రకాశం జిల్లాల నుంచి భారీగా జనసమీకరణ చేపట్టాలని నిర్ణయించారు. ఈ మేరకు నియోజకవర్గాల వారిగా నేతలకు ఇన్‌చార్జ్ బాధ్యతలు అప్పగించారు. ప్రముఖుల భద్రత, పార్కింగ్, పోలీసు బందోబస్తుపై హోంమంత్రి అనిత.. వైఎస్సార్ జిల్లా కలెక్టర్ చెరుహరి శ్రీధర్, ఎస్పీ ఆశోక్ కుమార్‌తో ప్రత్యేకంగా చర్చించారు.

### జ్యోతి మల్టీట్రా పూర్తి ఎందుకు వచ్చింది?

- స్థానిక యూట్యూబర్‌తో సంబంధమేంటి?
- పాకీకు గూఢచర్యం కేసులో ఒడిశా పోలీసుల దర్యాప్తు

గోపాపూర్, న్యూస్‌టుడే: లక్షల్లో పోలీస్‌లకు ఉన్న కొందరు యూట్యూబర్ల వ్యవహారంపై 20లి తీవ్ర ఆభ్యంతరకరంగా ఉంటుంది. తమ వ్యక్తిగత స్వార్థానికి దేశ ద్రోహానికి కూడా సేవకూడదంటే లేదు హరియాణాలోని హిస్సార్‌కు చెందిన యూట్యూబర్ జ్యోతి మల్లోత్రా భారత రక్షణ రంగానికి చెందిన సున్నత సమాచారాన్ని పాకిస్తాన్‌కు చేరవేసిన విషయం సంచలనం రేపింది. రాజ్యాం జ్యోతి మల్లోత్రాతో పూర్తికి చెందిన మరో యూట్యూబర్ ప్రయాంక సేనాపతికి ఉన్న సంబంధంపై ఒడిశా పోలీసులు దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. పాకీకు గూఢచర్యం కేసులో జ్యోతితోపాటు ఆమెకు సహచరించిన మరో ఆరుగురిని హరియాణా పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. నిందితురాలి సామాజిక మాధ్యమాల ఖాతాలను ఫస్ట్ లింకగా, ఆమెకు ఒడిశాలోని పూర్తికి చెందిన ప్రయాంకతో సన్నిహిత సంబంధాలున్నట్లు గుర్తించారు. ఆ విషయాన్ని పూర్ పోలీసు యంత్రాంగానికి తెలియజేయడంతో ఎన్సీ వీరితో అగర్‌తో అదృశ్యంలో విచారణ చేపట్టారు. 2024 సెప్టెంబరు 26న పూర్ వచ్చిన జ్యోతి, ఇక్కడే శ్రీశ్రీరాన్ని సందర్శించినట్లు తెలిసింది. స్థానికంగా ఓ చోటల్లో ఉన్న ఆమె దర్శనీయ ప్రాంతాలకు వెళ్లారు. ఆ సమయంలో ప్రయాంక ఆమెతో కలిసి రింగారు. శ్రీశ్రీరంపై ఉగ్రవాదుల కళ్ళనూయని తేంద్ర ఇంటి లిజెన్సీ వర్గాలకు సమాచారం ఉంది. ఈ పరిస్థితిలో జ్యోతి జగన్మోదన్‌ను దర్శనానికి వచ్చారా లేక రెక్కీ చేసి, పాకీకు ఏదైనా సమాచారం అందించారా? అన్న దానిపై అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి



జ్యోతి మల్లోత్రా

జ్యోతి మల్లోత్రా సోదరి

# మాజీ ఎంపీ నందిగం సురేష్ దార్జన్యకాండ

- తదేపా కార్యకర్తలపై విచక్షణరహితంగా దాడి
- కండిషన్ బెయిల్‌పై ఉండి దాక్కిరి
- స్పెషల్ వర్గ రెవ్యూపోయిస్ భార్య బేజి

ఈనాడు-అమరావతి, న్యూస్‌టుడే, తుళ్ళూరు: రాజదాని ప్రాంతం వెలగూడికి చెందిన మరియమ్మ హత్య కేసులో ప్రస్తుతం పరతులతో కూడిన బెయిల్‌పై బయట ఉన్న వైకాపా నాయకుడు, బాపట్ల మాజీ ఎంపీ నందిగం సురేష్ మరోసారి గుండెగరి ప్రదర్శించారు. తన స్వగృహం తుళ్ళూరు మండలం ఉద్ధరించాయనిపా రించి తదేపా కార్యకర్తలపై దాడులపై కృష్ణ (రాజా)పై సోదరుడు నందిగం వెంకటేశ్ కలిసి శనివారం రాత్రి విచక్షణరహితంగా దాడికి తెగబడ్డారు. తీవ్రంగా గాయపడ్డ అంటూ చూడటం జారీ చేయడంతో బాధితుడు రాజా భయపడిపోయి వారి నుంచి తప్పించుకుని బయటకు వచ్చి బంధువుల సహకారంతో మంగళగిరి ఎయిమ్సలో చేరినట్లు తుళ్ళూరు పోలీసులు తెలిపారు.

- పులిపాకు సంబంధించి పోలీసులు, బాధితుడి కడపం ప్రకారం.. ఈ నెల 17న (శనివారం) రాత్రి 8.30 గంటల సమయంలో రాజా మద్దం ముత్తోల్ బొప్పరాయి సెంటర్‌లో ఉండగా అటుగా ప్రయాణిస్తున్న నందిగం సురేష్ కారు ఒక్కసారిగా వేగంగా దూసుకెళ్లి



పోలీసుల అదుపులో నందిగం సురేష్

అతడిని డీకాట్‌లోంచి బెంబేలెత్తిన రాజా అంత వేగం ఎందుకు, నెమ్మదిగా వెళ్ళొచ్చు కదా అని ప్రశ్నించడంతో సురేష్ అగ్రహారంలో ఉగిపోయి కారు నుంచి దిగారు వెనుక సిట్లో కూర్చున్న యువ సోదరుడు వెంకట కూడా దిగి రాజాపై హత్యమృదీగా దాడి చేసి తీవ్రంగా గాయపరిచారు. ఆ సమయంలో సురేష్ అనుయాయులు మరో బాధాగరమైన మోటారు సైకిళ్ళపై వెనుక అనుసరిస్తూ వచ్చారు. రాజాను వారు ఇంటికి తీసుకెళ్లి బంధించిన తర్వాత సురేష్ బాల్స్ బేజి చెప్పితో కొట్టారు. ఈ మేరకు బాధితుడి భార్య భైతన్యతతో శనివారం అర్ధరాత్రి స్పెషల్‌కు వచ్చి పిర్యాదు చేయడంతో కేసు నమోదు చేశారు. సురేష్‌ను తుళ్ళూరు డిఎస్పీ మునిశ్శక్తిపై అదివారం అరెస్టు చేశారు.

**తీవ్రంగా గాయపరిచారు: డిఎస్పీ**

బాధితుడిని రాళ్ళు, కర్రలతో తీవ్రంగా గాయపరిచారని, వాటిని సీక్ చేశామని, హత్యాయత్నం, కిడ్నాప్, బంధించడం తదితర సెక్షన్ల కింద కేసు నమోదు చేసినట్లు డిఎస్పీ మునిశ్శక్తి విలేజరులకు చెప్పారు. కేసులో ఏ-1గా నందిగం సురేష్, ఏ-2గా నందిగం వెంకట, ఏ-3గా బేజితో పాటు మునిశ్శక్తిపై కేసు నమోదు చేశామని వివరించారు. బాధితుడి శరీరంపై రక్తం గాయాలు, వాపులు ఉన్నాయని తెలిపారు. మరో వైపు సురేష్ బాల్స్ బేజి శనివారం రాత్రి తుళ్ళూరు స్పెషల్‌కు వెళ్లి రాజా, వారి కుటుంబీకులు తన భర్తను దూషించారని పిర్యాదు చేశారు.

**పోలీసులతో వాగ్వాదానికి దిగిన సురేష్ భార్య**

సురేష్‌ను పోలీసులు తుళ్ళూరు స్పెషల్‌కు తరలించడంతో తననూ స్పెషల్‌లో తీరికి అనుమతించాలని బేజి పోలీసులతో వాగ్వాదానికి దిగారు. ఇందుకు పోలీసులు అభ్యంతరం చెప్పి బయటకు వెంపుతుండగా ఆమె అగ్రహారంలో ఉగిపోయారు. అధికారులు, నిపుంకుని ట్రాన్సిక్ వారంటపై విజయనగరం కేసుకెళ్లారు.

**సాధి వ్యంధ్యంపై ఎన్‌ఎం అలా!**

ఈ కేసుపై జాతీయ దర్యాప్తు సంస్థ (ఎన్‌ఐఏ) దృష్టి సారింది. ప్రాథమిక దర్యాప్తు తీర్పు ఆలా తీసింది. ప్రస్తుతం విజయనగరం రెండో పట్టణ పోలీసులే ఈ కేసును దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. సాధి అరెబియా నుంచి యువకులను ఉగ్రకతుల దిశగా ప్రేరేపించిన హత్యధర్మ ఎంతవరకీ ఇప్పటివరకు తెలియదు.

**అగ్నిపల్ల మందుతో బాంబు తయారీ**

హత్యధర్మ వీరిని 'మృత్యుకలంకర' ద్వారా ఎంచుకున్నట్లు దర్యాప్తులో వెల్లడైంది. సోషల్ మీడియాలో ఉగ్రవాద అనుకూల పోస్ట్స్ పెట్టి, దానికి సానుకూలంగా స్పందించే (లైక్‌పెండెంట్) వారిని ఎంచుకోవడమే ఈ

### జాయ్ జమీమా హనీట్రాప్ కేసులో కీలక నిందితుడు అరెస్టు

- విశాఖలో రత్నరాజును అదుపులోకి తీసుకున్న పోలీసులు

విశాఖపట్నం (తగ్గరపువలస), న్యూస్‌టుడే: తెలుగు రాష్ట్రాల్లో పంపలసం రేకెల్లించిన జాయ్ జమీమా వలపు వల (హనీట్రాప్) కేసులో కీలక నిందితుడైన అరెస్టు చేసిన జైలుకు బయటికి వచ్చిన కుమార్తె కుమార్తె రత్నరాజు (48)ను టీమిలి పోలీసులు అదివారం అరెస్టు చేశారు. తన అందవందాలు, మాయమాటలతో పలువురు వ్యక్తులను బుట్టె వేసుకుని, ఆడే వారి నుంచి భారీగా డబ్బు సహజ్జకు పొందుతూ జాయ్ జమీమా అనే మహిళను హైదరాబాద్‌కు చెందిన ఓ బాధితుడి పిర్యాదు మేరకు ఆరు నెలల కిందట విశాఖలో అరెస్టు చేశారు. అప్పట్లో ఆమెతో పాటు ఆ ముఠాలో ప్రధాన వ్యక్తులైన బుచ్చి వెంకటాస్మిరెడ్డి, అవినాష్ బెంజమీన్‌లూ అరెస్టు చేసి జైలుకు బయటికి వచ్చిన కుమార్తె మరలిన తర్వాత దర్యాప్తు చేపట్టిన పోలీసులు ఇందులో రత్నరాజు పాత్ర ప్రధానంగా ఉన్నట్లు గుర్తించారు. జాయ్ జమీమాకు మద్దతు జరిగిన ఆర్థిక రాధాదేవిల వివరాలను ఆధారాలతో సహా సేకరించారు. ఇన్సూరెన్స్ పోలీసులకు విశ్వరూపా దర్యాప్తును కుమార్తె బృందం విశాఖ విమానాశ్రయం వద్ద జాతాగా అదుపులోకి తీసుకుని, టీమిలి స్టేషన్‌కు తరలించింది. ఆనంతరం కోర్టు బయోమీటర్ విధించడంతో ఆడివివరం లోని కేంద్ర కాంధారిని తరలించారు. ఈ ముఠా తేలికే మోసపోయిన వారిలో కొందరు ప్రముఖులు ఉన్నారని, వివిధ స్టేషన్లలో నమోదైన కేసుల ఆధారంగా దర్యాప్తు చేగవంధం చేయడానికి వగర పోలీసు కమిషనర్ శంఖు బ్రత్ బాగ్గి ప్రత్యేక బృందాలను నియమించారని సీబి వెల్లడించారు.



రత్నరాజు



















# మార్కుల సాధనకు అవగాహన.. అనువర్తన

మొగా డీఎస్సీ సన్నద్ధతలో కీలక ఘట్టం టీచింగ్ మెథడాల్జీ (బోధన పద్ధతులు). సూతన సిలబస్లో ఉండే వివిధ అధ్యాయాలను విధిన్న సభైతలను దృష్టిలో ఉంచుకుని సన్నద్ధం కావాలి. పూర్వ ప్రశ్నపత్రాల్లో నేరుగా ప్రశ్నలు కనిపిస్తున్నప్పటికీ.. ఇటీవలి కాలంలోని డీఎస్సీ ప్రశ్నపత్రాల్లో అవగాహన, అనువర్తన ప్రశ్నలు అడుగుతున్నాయి.

సూక్ష్మ అసెస్మెంట్లకు 20 మార్కులకు 40 ప్రశ్నలు, ఎస్జిటికి ఒక్కో సభైతకు 4 మార్కులు 8 ప్రశ్నల చొప్పున, మొత్తం 20 మార్కులకు మెథడాల్జీ ఉంది. అయితే ఏ అంశాల మీద తరచుగా ప్రశ్నలు అడుగుతున్నారో, వేటిని ఎక్కువగా చదవాలి? గమనించాలి.



**ప్రశ్నల తీరు మారింది**

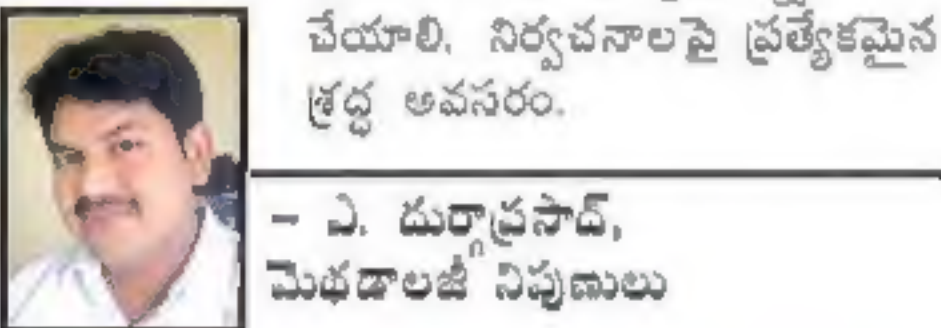
ఇటీవల జరిగిన డీఎస్సీ ప్రశ్నపత్రాలను పరిశీలిస్తే సిలబస్ ఏమీ మారకపోయినా ప్రశ్నలు అడిగే విధానం మాత్రం మారుతూ వస్తోంది. ఇందుకు ఒక ఉదాహరణను పరిశీలిద్దాం.

**కిందివాటిలో ఏకేషన్ గుణం కానిది?**

- ఎ) సుదీర్ఘమైన పద్ధతి వినుగును కలిగిస్తుంది
- బి) సంపూర్ణ అవగాహన ఉంటుంది
- సి) గణితంలో ఏ సమస్యనైనా చర్చించవచ్చును
- డి) ఇది ఒక అలోచనా ప్రక్రియ **జి.ఎ.** ప్రస్తుతం ఇదే ప్రశ్నను ఇలా అడుగుతున్నారు-

**ఏకేషణ పద్ధతి ఏ గుణాలకు చెందినది?**

- ఎ) సుదీర్ఘమైనది - వినుగును కలిగిస్తుంది
  - బి) అలోచన ప్రక్రియ
  - సి) గణితంలో ఏ సమస్యనైనా చర్చించవచ్చును
  - డి) సంపూర్ణ అవగాహన ఉంటుంది
- 1) ఎ, డి, సి                      2) బి, సి, డి  
3) డి, సి, ఎ                      4) ఎ, సి, డి                      **జి: 2**
- టీచింగ్ మెథడాల్జీ సభైత్య.. గణితం, సాంఘిక శాస్త్రం, విజ్ఞానశాస్త్రాల్లో మొదటి పాఠం 'స్వభావం - పరిధి', ఈ పాఠ్యాంశం నుంచి పూర్తిగా జ్ఞాపకశక్తి పైన ఆధారపడే ప్రశ్నలుంటున్నాయి. దీనిలో మూడు మెథడాల్జీల నిర్వచనాలు, గ్రంథాలు, రచయితలు, తిరుదులు, ఆ శాస్త్రం లక్షణాలు ఏమిటి? అన్న విషయాలన్నాయి. వాటిలో ప్రత్యేకతలతోపాటు కొంత కంటెంట్ను చదివే ప్రయత్నం చేయాలి. నిర్వచనాలపై ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ అవసరం.



**వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్**

**యానిమేషన్**

సంస్థ: ట్రైబిటీ ఇన్కార్పొరేటెడ్  
నెపుణ్యాలు: అడోబ్ ఫ్లెక్స్ ఎఫ్ఎక్స్, అడోబ్ ప్రీమియర్ ప్రో, యానిమేషన్ స్పైపెండ్: రూ.10,000-12,000  
దరభాష్ట గడుపు: జూన్ 11  
• <https://shorturl.at/WWnii>

**స్క్విల్స్ క్యాపిటల్లో**

- ప్రంట్ఎండ్ డెవలపర్ (నెక్స్ట్/టియిల్ఎండ్)**  
నెపుణ్యాలు: నెక్స్ట్జెఎస్, రియాక్ట్, టియిల్ఎండ్ సీఎస్ఎస్ స్పైపెండ్: రూ.10,000  
దరభాష్ట గడుపు: జూన్ 14  
• <https://shorturl.at/otQ7C>
- యాబా/యాఎక్స్ డిజైన్**  
నెపుణ్యం: యాబా/యాఎక్స్ డిజైన్  
• <https://shorturl.at/Jzv63>

**టెస్టర్**

సంస్థ: గ్రే స్పెడిఫిక్ ట్యాగ్స్  
నెపుణ్యాలు: అడోమేషన్, మాన్యువల్ టెస్టింగ్ స్పైపెండ్: రూ.1,000-5,000  
• <https://shorturl.at/cKTOs>

**బిజినెస్ డెవలప్మెంట్**

సంస్థ: నాక్స్ టైట్ సక్సెడియో  
నెపుణ్యాలు: డిజిటల్, ఈమెయిట్, లింక్డెఇన్, సోషల్ మీడియా మార్కెటింగ్, లీడ్ జనరేషన్, సెల్ఫీ డ్రెస్సజీ స్పైపెండ్: రూ.5,000-10,000  
• <https://shorturl.at/fhCon>

**డేటా ఎంట్రి**

సంస్థ: కంటెంట్-వేర్ నెపుణ్యాలు: ఇంగ్లీష్ మాటాడటం, మైక్రోసాఫ్ట్ 365, టీమవర్క్, టైపింగ్ స్పైపెండ్: రూ.3,000-5,000  
• <https://shorturl.at/W18S7>

**డిజిటల్ మార్కెటింగ్**

సంస్థ: గ్రే స్పెడిఫిక్ ట్యాగ్స్  
నెపుణ్యాలు: సోషిటీ రైటింగ్, డిజిటల్, ఇన్ స్ట్రాగ్రామ్, ట్విటర్ మీడియా మార్కెటింగ్, ఇంగ్లీష్ మాటాడటం, సెల్ఫీ ఇంజిన్ అప్లికేజీ షర్ స్పైపెండ్: రూ.2,000-5,000  
• <https://shorturl.at/D19p6>

**వీటబ్లిటికీ దరఖాస్తు**  
గడుపు: జూన్ 13

**పాఠ్యాంశం లక్ష్యాలు, ప్రత్యేకతలు**

ఈ పాఠ్యాంశం పూర్తిగా అనువర్తనానికి సంబంధించినది. ట్యాప్స్ వర్గీకరణ టేబుల్, జ్ఞానాత్మక రంగం, భావావేళ రంగం, మానసిక చలనాత్మక రంగం అనే గుణాలపై దృష్టిపెట్టాలి. వీటిపై ప్రశ్నలు రకరకాలుగా ఇస్తున్నారు. ట్యాప్స్ ట్యాప్ నమీ మీద డైరెక్ట్ ప్రశ్నలు ఉన్నప్పటికీ ప్రశ్నను కొంతమేర మార్చి ఇచ్చినా జవాబు గుర్తించేలా సన్నద్ధమవ్వాలి.

సవరించిన జ్ఞానరంగంలో నిర్మాణాత్మక రంగం మార్కులు అనే టేబుల్పై కూడా దృష్టిపెట్టాలి. ఎక్కువగా అడుగుతున్న అంశం కాబట్టి దీన్ని చదవాలి.

**తరచూ అడుగుతున్న ప్రశ్నలు**  
ఆగమన, నిగమన, ఏకేషణ, సంకేషణ, ప్రాజెక్ట్.

- అన్వేషణ, సమస్య పరిష్కార బోధన పద్ధతుల మీద ప్రశ్నలు ఎక్కువగా అడుగుతున్నాయి.
- ప్రాజెక్ట్ పద్ధతిలో 9వ సోపానం ఏమిటి?
- ప్రాజెక్ట్ పద్ధతి డేటికి సంబంధించిందా?
- అన్వేషణ పద్ధతిలో ఉపాధ్యాయుని పాత్ర ఏ విధంగా ఉంటుంది?
- ఆగమన, నిగమన పద్ధతులన ఏ సందర్భాల్లో వినియోగిస్తారు?

ఈ ప్రశ్నలు అభ్యర్థి అలోచననూ, అనువర్తన సామర్థ్యాన్ని పరీక్షించేలా ఉంటున్నాయి.

**బోధనోపకరణాలు**

ఈ అధ్యాయంలో బోధనోపకరణాల వర్గీకరణ, గణిత పాఠ్యపుస్తకం ఎలా ఉంది, నిర్వచనాలు, వాటి ప్రత్యేకతలు ముఖ్యం. విజ్ఞానశాస్త్రం చూస్తే ఎడ్రాల్ డేల్ అనుభవాలు, శంకువు మీద తరచుగా ప్రశ్నలు వస్తున్నాయి. సాంఘికశాస్త్రంలో గ్రామీలు, వార్డులు, మ్యూఫలు, అచి తయారయ్యే విధానం, మ్యూఫల్లో వాడే రంగుల ప్రత్యేకతల మీద దృష్టి పెట్టాలి.

**పాఠ్యప్రణాళిక**

కలిక్యుల (పాఠ్యప్రణాళిక) ఏ విధంగా తయారైంది? కలిక్యుల మీద విద్యావేత్తల కమిటీలు, కమిషన్లు చేసిన సిఫారసులు, కలిక్యుల సూత్రాలు ఎలా ఉన్నాయి? అనే అంశాలు ముఖ్యం. వీటి మీద ఎక్కువ ప్రశ్నలు ఇస్తున్నారు. కీర్తిక, ఏక కేంద్ర, సర్వీల విధానం ఏ విధంగా వచ్చాయి, వాటి లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయో చూడాలి. వీటి మీద చర్చిన ప్రశ్నల్లో కమిటీ సిఫారసులు కూడా ఉంటున్నాయి.

**మూల్యాంకనం**

మూల్యాంకనం మీద ప్రశ్నలు- రకాలు, ప్రశ్న పత్ర లక్షణాలు అధ్యయనం చేయాలి. ప్రశ్నలు ఇచ్చే సరళిని బట్టి మన సన్నద్ధత సాగాలి. ఏ అంశాన్ని చదివినా వాటి మీద వీల్చేస్తూ ప్రశ్నలు సాధన చేయాలి. ఎన్ని విషయ ప్రశ్నలు సాధన చేస్తే అంత కచ్చితంగా విషయానికి చేరువవుతారు.

ఇంటర్మీడియట్ ఎంపీసీ గ్రూపు విద్యార్థులకు శుభ వార్త! చీటిక్ ఉచితంగా పూర్తిచేసుకుని, లెప్టినెంట్ హోదాతో విద్యులు నిర్వర్తించే సదవకాశం ఇప్పుడొచ్చింది. ఇండియన్ ఆర్మీ 10+2 టెక్నికల్ ఎంట్రి స్కీమ్ ప్రకటన వెలువడింది!

## కోర్సు ఉచితం.. కొలువు శాశ్వతం

జేఈఈ మెయిన్ స్కాడతో దరఖాస్తులు పోర్ట్లెస్ చేసి, రెండు దశల్లో వివిధ పరీక్షలు నిర్వహించి, ఆ ప్రతిభతో కోర్సులోకి తీసుకుంటారు. ఎంపికైనవారికి టీబిజి కోర్సు లెప్టినెంట్ కొలువులకు సంబంధించిన ఉచిత విద్య, శిక్షణ నాలుగేళ్లు కొనసాగుతుంది. జనవరి, 2026 నుంచి శిక్షణ తరగతులు ప్రారంభమవుతాయి. దీన్ని పూర్తి చేసుకున్నవారికి టీబిజి డిగ్రీ ప్రధానం చేసి, లెప్టినెంట్ హోదాతో ఉద్యోగంలోకి తీసుకుంటారు. ఇలా చేరినవారికి వార్షిక వేతనం సుమారు రూ.18 లక్షల వరకు అందుతుంది.

ఇలా చదవోతలో నిలిచినవారికి సర్వీస్ సెలక్షన్ బోర్డు (ఎస్ఎస్బి) అధ్యక్షులలో ఆగస్టు/సెప్టెంబరులో జరిగేసాదులో ఐదు రోజులు రెండు దశల్లో సైకలాజికల్ పరీక్షలు, గ్రూప్ పరీక్షలు, ఇంటర్వ్యూలు ఉంటాయి. తొలిరోజు స్టేజ్-1 ట్రైనింగ్ (ఇంటిలిజెన్స్) పరీక్షల్లో అర్హత సాధించినవారిని స్టేజ్-2కి ఎంపిక చేస్తారు. ఆ తర్వాత నాలుగు రోజులు నిర్వహించే వివిధ పరీక్షల్లో అన్ని విభాగాల్లోనూ రాణించినవారిని కోర్సు శిక్షణకు తీసుకుంటారు.

**ఏటా రెండు సార్లు**

ఇండియన్ ఆర్మీ ఏడాదికి రెండు సార్లు 10+2 టెక్నికల్ ఎంట్రి స్కీం ప్రకటన విడుదల చేస్తోంది. ప్రతి

ఇండియాండ్ జాతీయ గిరిజన విశ్వవిద్యాలయం, అమరకంఠ్లో కలసి, ఇండియన్ కలినర్ ఇన్స్టిట్యూట్లు టీబిబి, ఎంబీబి కలినర్ కోర్సులు అందిస్తున్నాయి. పరీక్షల్లో ప్రతిభతో సీట్లు కేటాయిస్తారు. ఈ సంస్థల్లో కోర్సులు పూర్తిచేసుకున్న విద్యార్థులు ప్రాంగణ నియామకాల ద్వారా మేటి అవకాశాలు సొంతం చేసుకుంటున్నారు.

హోటళ్లు, అతిథ్య విమానయాన, పచ్చటక సంస్థలు, అనుపత్రులు, కార్పొరేట్ కంపెనీలు, క్యాలరింగ్, షిప్టింగ్ సంస్థలు, రైల్వే, మిలటరీ.. మొదలైనవాటిలో సేవ అందించవచ్చు. టిన్ను రంగాలకు చెందిన ప్రముఖుల దగ్గరా వీరికి అవకాశాలు లభిస్తాయి. సొంతగా ఫుడ్ చెయిన్ నిర్వహించవచ్చు. న్యూట్రీషన్ నిపుణులుగానూ నిలబెట్టుకోవచ్చు. వంటలపై అసక్తి ఉన్నవారు ఈ కోర్సులు పూర్తిచేసుకుని, చక్కగా గరిట తిన్నాయవచ్చు. తిన్నవారిలో అసా అనిపించుకోవచ్చు.

**చీబిడు కలినర్ ఆర్మ్స్**

సీట్లు: నోయిడా, తిరుపతి.. ఒక్కో క్యాంపస్లో 120 చొప్పున ఉన్నాయి. విద్యార్హత: 45 శాతం మార్కులతో ఇంటర్మీడియట్ లేదా సమాన స్థాయి కోర్సు డిప్లొమాగలు, ఎస్సీ ఎస్టీలైట్ 40 శాతం మార్కులు. పరీక్ష: ప్రతి ప్రశ్నకు ఒకటి లేదా రెండు మార్కుల చొప్పున వంద మార్కులకు ప్రశ్నపత్రం ఉంటుంది. న్యూమరికల్ ఎబిలిటీ అండ్ అసబిటీ జిడ్ అప్లబ్యూడ్, రీజనింగ్ అండ్ లాజికల్ డిడక్షన్, జనరల్ నాబిల్టీ అండ్ కరెంట్ అఫైర్స్, ఇంగ్లీష్ లాంగ్వేజ్, సర్వీస్ సెక్టర్ అప్లబ్యూడ్ వీటిలో ఒక్కో విభాగం నుంచి 20 లేదా 10 చొప్పున ప్రశ్నలు వస్తాయి. పరీక్ష వ్యవధి 2 గంటలు. రూజాత్మక మార్కులు లేవు. ప్రశ్నపత్రం అంగ్ల మార్కులంలో ఉంటుంది.



వెంకటేశ్వర యూనివర్సిటీ, తిరుపతి  
దరభాష్ట: ఈమెయిల్ ద్వారా.  
దరభాష్ట ఫీజు: రూ.236.  
దరభాష్టకు చివరి తేదీ: 02.06.2025.  
వెబ్సైట్: <https://nielit.gov.in/chennai/recruitments>

**ఎన్ఐకలలో యంగ్ ప్రాఫెషనల్స్**

తమిళనాడు రాష్ట్రం డెప్యూటీ సేషన్లో ఇన్స్టిట్యూట్ ఎడిటివియాలజీ.. ఒప్పంద ప్రాతిపదికన 4 యంగ్ ప్రాఫెషనల్స్-II (ఎస్ అండ్ ఏ, అడ్మినిస్ట్రేటివ్ టెక్నికల్ దరభాష్టలు కేరుతోంది. అర్హత: కనీసం 55 శాతం మార్కులతో ఎంకా/ ఎంబీఏ, సీటీతో పాటు పని అనుభవం. వేతనం: నెలకు రూ.42,000. వయసు: 40 ఏళ్లు మించకూడదు. ఎంపిక: విద్యార్హత, ఉద్యోగానుభవం, ఇంటర్వ్యూతో. అప్లైన్ దరభాష్టకు చివరి తేదీ: 29-05-2025. వెబ్సైట్: <https://www.nic.gov.in/>

**జిఎమ్ఎల్లో ప్రాఫెషనల్స్**

జెవహర్లాల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్ మెడికల్ ఎడ్యుకేషన్ అండ్ రీసెర్చ్(జిఎమ్ఎల్) పుదుచ్చేరి రెగ్యులర్ ప్రాతిపదికన వివిధ విభాగాల్లో 11 ప్రాఫెసర్ పోస్టుల టెక్నికల్ దరభాష్టలు కేరుతోంది. విభాగాలు: మైక్రోబయాలజీ, ఫార్మకాలజీ  
● ప్రాఫెసర్: 06 ● అసిస్టెంట్ ప్రాఫెసర్: 05  
అర్హత: పోస్టును అనుసరించి సంబంధిత విభాగంలో ఎండ్ (మైక్రోబయాలజీ)తో పాటు 3- 14 ఏళ్ల బోధనానుభవం. వయసు: 2025 జూలై 1వ తేదీ నాటికి ప్రాఫెసర్కు 58 ఏళ్లు, అసిస్టెంట్ ప్రాఫెసర్కు 50 ఏళ్లు మించకూడదు. వేతన రేట్: నెలకు ప్రాఫెసర్ పోస్టుకు రూ.1,68,900 - రూ.2,20,400, అసిస్టెంట్ ప్రాఫెసర్ పోస్టుకు రూ.1,01,500 - రూ.1,87,400. అప్లైన్ దరభాష్ట ప్రారంభ తేదీ: 02.06.2025 దరభాష్టకు చివరి తేదీ: 01.07.2025 దరభాష్ట ఫీజు: జనరల్, టీబీసీ, ఈడబ్యూఎస్కు రూ.1500, ఎస్సీ, ఎస్టీలకు రూ.1200. ఎంపిక: ఇంటర్వ్యూతో వెబ్సైట్: <https://jipmer.edu.in/announcement/jobs>

## మేటి సంస్థలో చీబిడు.. ఎలా?

ఇన్ మేనేజ్మెంట్ చదవాలంటే, ఐపీ మ్యాట్ (ఇంటిగ్రేటెడ్ ప్రోగ్రాం ఇన్ మేనేజ్మెంట్ అప్లబ్యూడ్ టిస్ట్)లో ప్రతిభ కనపర్చి, రిజిస్టర్ ఎబిలిటీ టెస్ట్, పర్సనల్ ఇంటర్వ్యూలో మెరుగైన మార్కులు పొందాలి. ఐపీ మ్యాట్లో అప్లబ్యూడ్, లాజికల్ రీజనింగ్, ఇంగ్లీష్ ప్రాఫిషియన్స్, మ్యాగ్నీ నెపుణ్యాల్ని పరీక్షిస్తారు.  
● సెంట్రల్ యూనివర్సిటీల్లో టీబీబి చదవాలంటే సీయూఈటీ-యూజిలో మంచి ర్యాంకు పొందాలి.



- ప్రముఖ ప్రైవేటు యూనివర్సిటీలు టీబీబిలో ప్రవేశానికి ప్రత్యేక ప్రవేశ పరీక్షలు నిర్వహిస్తాయి. టీబీబిలో ప్రవేశానికి నిర్వహించే అన్ని రకాల ప్రవేశపరీక్షల్లో సిలబస్ దాదాపు ఒకటా ఉంటుంది. మీరు ఏ విద్యాసంస్థలో టీబీబి చేయాలనుకుంటున్నారో, ఆ సంస్థ వెబ్సైట్ సందర్శించి పరిస్థితి వివరాలు తెలుసుకోని సరైన నిర్ణయం తీసుకోండి.

- ప్రొ. డెల్లెంకొండ రాజశేఖర్, కెరియర్ కౌన్సలర్



18

■ e-mail: [edc@eenadu.in](mailto:edc@eenadu.in)

సోమవారం మే 19, 2025

**ఈనాడు**

**కోర్సు, శిక్షణ..**  
నాలుగేళ్లు కోర్సు, శిక్షణ కొనసాగుతుంది. ఇందులో రెండు దశలు. ఫేజ్-1 మూడేళ్ల ట్రైనింగ్, ఫేజ్-2 ఏడాది ట్రైనింగ్. ఫేజ్-1లో ఇంటిగ్రేటెడ్ టెక్నిక్ మిలటరీ ట్రైనింగ్, ఇంజనీరింగ్ ట్రైనింగ్.. పుజె, సికింద్రాబాద్, మాన్లోన్ ఆఫీస్ కేంద్రాల్లో మూడేళ్లు కొనసాగుతుంది. ఫేజ్-2 శిక్షణ ఆఫీసర్ ట్రైనింగ్లో ఆకాడమి - డేప్రూడూన్లో ఏడాది సాటు అందిస్తారు. మూడేళ్ల ఫేజ్-1 శిక్షణ పూర్తిచేసుకుని, ఫేజ్-2లో చేరినప్పుడు ఏడాదిపాటు ప్రతి నెలా రూ.56,100 స్టైపెండ్ అందుతుంది. మొత్తం నాలుగేళ్ల శిక్షణ పూర్తయిన తర్వాత లెప్టినెంట్ హోదా దక్కుతుంది. శిక్షణ, కోర్సు విజయవంతంగా పూర్తిచేసుకున్నవారికి ఇంజనీరింగ్ (టీబిజి) డిగ్రీని జవహర్లాల్ నెహ్రూ విశ్వవిద్యాలయం, న్యూదిల్లీ అందిస్తుంది. వీరిని పూర్తిస్థాయిలో విద్యల్లోకి తీసుకుంటారు. లెవెల్-10 మూలవేతనం రూ.56,600, మిలటరీ సర్వీస్ పేరూ.15,500 ప్రతి నెలా అందుతాయి. డీబి, హెచ్ఆర్ఎ, పలు ప్రోత్సాహకాలు దక్కుతాయి. ఇలా వీరు సుమారు రూ.18 లక్షల వార్షిక వేతనం పొందవచ్చు. రెండేళ్ల అనుభవంతో కెప్టెన్, అరేజ్ సర్వీస్లో మేజర్, పదమూడేళ్లు లెప్టినెంట్ కల్బుల్ హోదాను అందుకోవచ్చు. ఈ విధానంలో ఎంపికైన వాళ్లు పదవీ విరమణ వరకును వరకు లేదా ఆసక్తి ఉన్నంతకాలం విద్యతో కొనసాగవచ్చు. ఇవి శాశ్వత (పర్మినెంట్) ఉద్యోగాలు అందుపల టీబీబి పూర్తి పించను అందుతుంది.

## కమ్మని రుచుల కలినరీ

'ఆహా.. ఏమి రుచి' అంటూ మైమరచిపోవాలంటే పాకశాస్త్రంలో ప్రావీణ్యం ఉండాలి. ఒక్క రుచే కాదు, పోషణలు, వంటలో అనుసరించాల్సిన ప్రమాణాలు, వంట సామగ్రి సేకరణ, వండిన వదా రాలను చక్కగా అలంకరించడం...ఇవన్నీ శాస్త్రీయంగా అభ్యసించటానికి జాతీయ స్థాయిలో ప్రత్యేకంగా కొన్ని సంస్థలు నెలకొల్పారు. వాటిలో కేంద్ర పరీక్షకు మంత్రిత్వ శాఖ అధ్యక్షులలో నడునిర్వహిస్తున్న ఇండియన్ కలినరీ ఇన్స్టిట్యూట్ (ఐసీఐ) ముఖ్యమైంది. ఈ సంస్థ నోయిడా, తిరుపతి కేంద్రాల్లో చీబిడు, ఎంబీబి కలినరీ ఆర్మ్స్ కోర్సుల్లో ప్రవేశానికి దరభాష్టలు ఆహ్వానిస్తోంది.

**ఎంబీబి కలినరీ ఆర్మ్స్**

సీట్లు: ఒక్కో సంస్థలో 30 చొప్పున ఉన్నాయి. అర్హత: ఏడాది డిగ్రీలో 45 శాతం మార్కులున్నవారు దరభాష్ట చేసుకోవచ్చు. ఎస్సీ, ఎస్టీ, డిప్లొమాలైట్ 40 శాతం సరిపోతాయి. పరీక్ష: ప్రతి ప్రశ్నకు ఒక మార్కు. చొప్పున వంద మార్కులకు ప్రశ్నపత్రం ఉంటుంది. ఫుడ్ ప్రొడక్షన్, ఫుడ్ అండ్ బేవరేజ్ సర్వీస్, అసబిటీకల్ అప్లబ్యూడ్/వక్తా, హ్యాండుస్ రిసెర్చ్ అండ్ ప్రొటెజ్టేషన్ మేనేజ్మెంట్, ఇంగ్లీష్ కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్ ఒక్కో విభాగం నుంచి 20 చొప్పున ప్రశ్నలు వస్తాయి. పరీక్ష వ్యవధి 2 గంటలు. రూజాత్మక మార్కులు లేవు. ప్రశ్నపత్రం అంగ్ల మార్కులంలో ఉంటుంది.

గమనిక: సీయూఈటీ-యూజి స్కాడతో టీబీబి, సీయూఈటీ-ఏఐతో ఎంబీబి కోర్సుకు దరభాష్ట చేసుకోవచ్చు.

**ఎయిమ్స్ జమ్మూలో**

**నాన్-ఫ్యాకల్టీ**

ఎయిమ్స్, జమ్మూ డైరెక్ట్ రిక్రూటిమెంట్ ప్రాతిపదికన 4 పోస్టుల టెక్నికల్ దరభాష్టలు కేరుతోంది.  
● ఇడ్ ప్రాన్స్పెక్టుజన్ అవీసర్: 01 ● మెడికల్ ఫిజియో: 01 ● ప్లెర్ సైకాలజిస్ట్: 01 ● క్లినికల్ సైకాలజిస్ట్: 01  
అర్హత: పోస్టును అనుసరించి సంబంధిత విభాగంలో ఎండ్ (ఇడ్ ప్రాన్స్పెక్టుజన్), ఎమ్మెస్సీ, ఎంబి, ఎంబిబిలో పాటు పని అనుభవం. అప్లైన్ దరభాష్ట ప్రారంభ తేదీ: 20.05.2025 దరభాష్టకు చివరి తేదీ: 19.06.2025 దరభాష్ట ఫీజు: రూ.1500. ఎంపిక: ఇంటర్వ్యూతో. వెబ్సైట్: <https://www.aiimsjammu.edu.in/openpositions/>

**ఎన్ఎల్సీలో 171 కొలువులు**

ఎన్ఎల్సీ ఇండియా లిమిటెడ్ వివిధ విభాగాల్లో 171 పోస్టుల టెక్నికల్ దరభాష్టలు కేరుతోంది.  
● జూనియర్ ఓవర్మ్యాన్(ట్రైనింగ్): 69  
● మైనింగ్ సర్కార్: 102  
అర్హత: పోస్టును అనుసరించి సంబంధిత విభాగంలో ఏడాది గుర్తింపు పొందిన యూనివర్సిటీ నుంచి డిగ్రీ (మైనింగ్ ఇంజనీరింగ్), డిప్లొమా (మైనింగ్). వయసు: 01-04-2025 తేదీ నాటికి 30- 35 ఏళ్లు ఉండాలి. వేతన రేట్: నెలకు జూనియర్ ఓవర్మ్యాన్కు రూ.30,000 - రూ.1,00,000, మైనింగ్ సర్కార్కు రూ.26,000 - రూ.1,10,000. అప్లైన్ దరభాష్టకు చివరి తేదీ: 04.06.2025 దరభాష్ట ఫీజు: జూనియర్ ఓవర్మ్యాన్, మైనింగ్ సర్కార్ పోస్టులకు.. జనరల్, టీబీసీ, ఈడబ్యూఎస్కు వరుసగా రూ.595, రూ.486. ఎస్సీ, ఎస్టీలకు రూ.295, రూ.236. ఎంపిక: రాక పరీక్ష మెడికల్ ఫిట్నెస్ పరీక్షలతో వెబ్సైట్: [www.nlcindia.in/website/en/careers/jobs/currentopenings.html](http://www.nlcindia.in/website/en/careers/jobs/currentopenings.html)

**అసెంబ్లీస్**

**హాల్లో 195 ఖాళీలు**

హైదరాబాద్లోని హిందస్టాన్ ఏల్ నాటిల్స్ లిమిటెడ్ (హాల్) వివిధ విభాగాల్లో 195 జటిబి అసెంబ్లీస్ కేసం ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహిస్తోంది. విభాగాలు: ఎలక్ట్రసిక్స్ మెకానిక్, ఫిట్టర్, ఎలక్ట్రీషియన్, మెషిన్స్, బల్టర్, వెల్డర్, రిప్రజెంటేషన్ అండ్ ప్లీ, సీటీపీఐ, ఫ్లంబర్, టెయిలర్, డీజిల్ మెకానిక్, మోటార్ వెహికల్ మెకానిక్, డ్రాఫ్ట్మెన్ (సివిల్, మెకానికల్) అర్హత: పోస్టును అనుసరించి సంబంధిత విభాగంలో పదో తరగతి, బిటి. ఎంపిక: ఇంటర్వ్యూతో. ఇంటర్వ్యూ తేదీలు: మే 26, 27, 28. వేదిక: ఉత్తర్వీ సదన్ ఆడిటోరియం, శిక్షణ & అభివృద్ధి విభాగం వెనక, హిందస్టాన్ ఏల్ నాటిల్స్ లిమిటెడ్, ఏవియూసిగ్ డివిజన్, బాలానగర్, హైదరాబాద్-500042. శిక్షణ ప్రారంభ తేదీ: 10.07.2025 వెబ్సైట్: <https://www.hal-india.co.in/career>

**డిగ్రీ లర్న తతో 127 ఖాళీలు**

హైదరాబాద్లోని హాల్ వివిధ విభాగాల్లో 127 గ్రాడ్యుయేట్, డిప్లొమా అసెంబ్లీస్ కేసం ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహిస్తోంది. విభాగాలు: ఎలక్ట్రసిక్స్ మెకానికల్, ఎలక్ట్రీకల్, సివిల్, కంప్యూటర్ సైన్స్, అటోమెటైల్, కెమికల్, ఎల్ నాటికల్. ● గ్రాడ్యుయేట్(టెక్నికల్) అసెంబ్లీస్: 61  
● గ్రాడ్యుయేట్(నాన్-టెక్నికల్) అసెంబ్లీస్: 32  
● డిప్లొమా అసెంబ్లీస్: 34  
అర్హత: పోస్టును అనుసరించి సంబంధిత విభా



### సూక్ష్మీకరణ

**ముఖ్యాంశాలు**

- ఒక సంఖ్య  $x$  అయితే దాని విలోమం  $\frac{1}{x}$  అవుతుంది.
- $x^3 + \frac{1}{x^3} = \left(x + \frac{1}{x}\right)^3 - 3\left(x + \frac{1}{x}\right)$
- $x^3 - \frac{1}{x^3} = \left(x - \frac{1}{x}\right)^3 + 3\left(x - \frac{1}{x}\right)$
- సూక్ష్మీకరణాన్ని BODMAS సూత్రం ప్రకారం చేయాలి.
- మొదట Bracket, ఆ తర్వాత వరుసగా Of, Divided, Multiplication, Addition వివరణ Subtraction పరిశీలనలు చేయాలి.

### మాదిరి ప్రశ్నలు

1.  $x + \frac{1}{1 + \frac{1}{5 + \frac{3}{4}}} = 0$  అయితే  $x$  విలువ ఎంత?

1)  $\frac{58}{27}$     2)  $\frac{23}{27}$     3)  $\frac{35}{27}$     4)  $\frac{39}{27}$

సాధన:  $x + \frac{1}{1 + \frac{1}{5 + \frac{3}{4}}} = 0$

$$= x + \frac{23}{27} = 0 \Rightarrow x = -\frac{23}{27} = -\frac{58}{27}$$

సమాధానం: 1

2. ఒక పాఠశాలలో ప్రతి తరగతికి 27 మంది విద్యార్థులు ఉన్నారు. కొత్త వారిని చేర్చుకోవడంతో 3 కొత్త తరగతులు ఏర్పడ్డాయి. దీంతో తరగతి గదిలో 24 మంది విద్యార్థులు, మొత్తం 18 తరగతులు అవుతాయి. అయితే కొత్తగా చేరిన విద్యార్థుల సంఖ్య ఎంత?

1) 27    2) 24    3) 18    4) 21

సాధన: కొత్తగా చేరిన విద్యార్థుల సంఖ్య =  $(18 \times 24) - (15 \times 27) = 432 - 405 = 27$

సమాధానం: 1

3. కొందరు విద్యార్థులు సమాహంగా ఏర్పడ్డారు. ఆ సమాహంలో ఎంత మంది విద్యార్థులు ఉన్నారో అన్ని రూపాయలను ప్రతి విద్యార్థి దగ్గర వసూలు చేశారు. వసూలైన మొత్తం రూ.3969. అయితే విద్యార్థుల సంఖ్య ఎంత?

1) 63    2) 36    3) 69    4) 53

సాధన: విద్యార్థుల సంఖ్య = ప్రతి విద్యార్థి దగ్గర వసూలైన మొత్తం = రూ.  $x$  అనుకుందాం

$$x^2 = 3969 \Rightarrow x = \sqrt{3969} = \sqrt{63 \times 63} = x = 63$$

సమాధానం: 1

4. ఒక సంఖ్య నుండి 5 అనే అంకెను తీసివేస్తే వచ్చే సంఖ్యను 7తో గుణించి, ఆ లెక్కాన్ని 10తో భాగించి, ఆ భాగఫలానికి 6 కలిపితే వచ్చే ఫలితం 55. అయితే ఆ సంఖ్య ఎంత?

1) 78    2) 49    3) 76    4) 75

సాధన: ఆ సంఖ్య  $x$  అనుకుందాం.

$$\frac{(x-5) \times 7}{10} + 6 = 55$$

$$\frac{7(x-5)}{10} = 49 \Rightarrow x = 75$$

సమాధానం: 4



## పాఠశాలలో కొత్తగా చేరిన విద్యార్థుల సంఖ్య?

**రైట్స్, పాబ్లీ పరీక్షల ప్రత్యేకం**

**అండ్ మెటిక్**

5. ఒక సంఖ్యలో  $\frac{2}{3}$  వ వంతు, ఆ సంఖ్యలో  $\frac{3}{7}$  వ వంతుకు 35 ఎక్కువ. అయితే ఆ సంఖ్యలో  $\frac{1}{3}$  వ వంతు ఎంత?

1) 105    2) 49    3) 70    4) 79

సాధన: సంఖ్య  $x$  అనుకుందాం.

$$x - \frac{2}{3}x = \frac{3}{7}x + 35$$

$$= \frac{2}{3}x - \frac{3}{7}x = 35$$

$$x = 147$$

$$= x \times \frac{1}{3} \Rightarrow 147 \times \frac{1}{3} = 49$$

సమాధానం: 2

6.  $\frac{2}{5}, \frac{7}{10}, \frac{5}{8}, \frac{4}{7}$  లలో పెద్ద సంఖ్య ఏది?

1)  $\frac{4}{7}$     2)  $\frac{2}{5}$     3)  $\frac{7}{10}$     4)  $\frac{5}{8}$

సాధన:  $\frac{2}{5}, \frac{7}{10}, \frac{5}{8}, \frac{4}{7}$  లను పరిశీలిస్తే, ప్రతి చిన్నంలో లవం, హారాల భేదం స్థిరం.

$$5 - 2 = 10 - 7 = 8 - 5 = 7 - 4 = 3$$

ఈ సందర్భంలో లవంలోని పెద్దసంఖ్యే తీసుకుంటే పెద్ద సంఖ్య అవుతుంది

$$\therefore \text{పెద్ద సంఖ్య} = \frac{7}{10}$$

సమాధానం: 3

7.  $\frac{67\frac{3}{5} - 38.85}{0.575 \times ?} = 3$ . అయితే ? స్థానంలో ఏ విలువ సరిగ్గా సరిపోతుంది?

1)  $16\frac{2}{5}$     2)  $16\frac{3}{4}$     3)  $16\frac{1}{3}$     4)  $16\frac{2}{3}$

సాధన: ? స్థానంలోని సంఖ్యను  $x$  అనుకుందాం.

$$\frac{338 - 38.85}{0.575 \times x} = 3 \Rightarrow \frac{67.6 - 38.85}{0.575 \times 3} = x$$

$$x = \frac{28.75}{0.575 \times 3} \Rightarrow \frac{28750}{575 \times 3} \Rightarrow \frac{50}{3} \Rightarrow 16\frac{2}{3}$$

సమాధానం: 4

8.  $\frac{x}{y} = \frac{5}{7}$  అయితే  $\frac{14x - 5y}{7x + 8y}$  విలువ ఎంత?

1)  $\frac{5}{13}$     2)  $\frac{7}{13}$     3)  $\frac{14}{7}$     4)  $\frac{9}{15}$

సాధన:  $\frac{14x - 5y}{7x + 8y} = \frac{14\frac{x}{y} - 5}{7\frac{x}{y} + 8}$

$$= \frac{14\left(\frac{5}{7}\right) - 5}{7\left(\frac{5}{7}\right) + 8} = \frac{5}{13}$$

సమాధానం: 1

**ప్రతిభ**

e-mail: pratibhadesk@eenadu.net

19

సోమవారం మే 19, 2025

654

Word of the Day

Inordinate

**Telugu meaning:** మితిమీరిన, అనియంత్రిత

**English meaning:** The word **inordinate** (ఇన్‌ఆర్డినేట్) is an adjective that describes something excessive, unreasonable, or beyond normal limits.

**Synonyms:** Excessive, Exorbitant

**Antonyms:** Moderate, Reasonable

**Usage:** 1. He spent an **inordinate** amount of time playing video games instead of studying.

2. The manager was criticised for showing **inordinate** favouritism toward certain employees.

కరెంట్ అఫైర్స్

ఎల్ ఆర్ శ్రీహరి భారత 88వ గ్రాండ్ మాస్టర్ గా నిలిచారు. 2025, మే 18న 'తీస్తా ప్రహర' (యావిత్త)లో ఆదిగిన ఆసియా చెస్ టోర్నీలో అతడికి జీవం హోదాకు అవసరమైన మూడో నార్ట్ లబించింది. ఈ టోర్నీ వివరి లాండ్లో జరిగింది. 5.5 పాయింట్లతో ఉమ్మడిగా నాలుగో స్థానంలో నిలిచాడు.

తమిళనాడుకు చెందిన 19 ఏళ్ల శ్రీహరి.. 2023 ఖతాల్ మాస్టర్స్ చెస్ టోర్నీలో తొలి రెండు జీవం నార్ట్లు సొంతం చేసుకున్నాడు. 2024లో 2500 ఎల్లో రేటింగ్ను కూడా అందుకున్నాడు.

పశ్చిమ బెంగాల్ లోని తీస్తా పీల్డ్ ఫైరింగ్ రేంజ్ లో 2025, మే 18న 'తీస్తా ప్రహర' పేరుతో భారత సైన్యం భారీ ఎత్తున సైనిక విన్యాసాలు నిర్వహించింది. సదీ తీర ప్రాంతంలో యుద్ధం సంభవమే అని ఎదుర్కోవాలి, శత్రువు వ్యూహాలను ఎలా నిర్మూలన చేయాలనే దానిపై కు సరైన సమాధానం ఇవ్వాలి అని సైనికులకు ముద్దు సమన్వయం తదితర అంశాలను శ్రేణి స్థాయిలో పరిశీలించింది.

పత్రికా సేవలకు పరిరక్షణలో భాగంగా 2025లో 151వ స్థానంలో నిలిచినట్లు 'రిపోర్టర్స్ విత్ ఓట్' టోర్నీలో సత్వ నివేదిక వెల్లడించింది. మొత్తం 180 దేశాలకు సంబంధించి సత్వ సర్వే నిర్వహించింది. 2024లో మన దేశం 158వ స్థానంలో ఉంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 5వేల మందికిపైగా వ్యక్తుల నుండి సేకరించిన అభిప్రాయాలను క్రోడీకరించి ర్యాంకులను అధికారం చేసినట్లు సత్వ తెలిపింది. పిన్ కోడ్, ఎస్ఎస్, నియం, నెట్ వర్క్ లో తొలి మూడు స్థానాల్లో ఉన్నాయి.

మరిన్ని కరెంట్ అఫైర్స్ కోసం క్యూఆర్ కోడ్ స్కాన్ చేయండి.

భారత్ తో సరిహద్దు పంచుకుంటున్న దేశాలు

భారత్ దేశం ఆసియా ఖండానికి దక్షిణ భాగాన 8° 4' నుండి 37° 6' ఉత్తర అక్షాంశాల మధ్య, 68° 7' నుండి 97° 25' తూర్పు రేఖాంశాల మధ్య విస్తరించి ఉంది. మన దేశ మొత్తం విస్తీర్ణం 3.28 మిలియన్ చదరపు కిలోమీటర్లు. ఇది ప్రపంచ భూభాగ విస్తీర్ణంలో 2.4 శాతానికి సమానం. వైశాల్యపరంగా భారత్ దేశం ప్రపంచంలో 7వ పెద్ద దేశంగా నిలిచింది. భారత్ దేశం ప్రధానంగా పడమర నుంచి తూర్పునకు 7 ఆసియా దేశాలతో భూ సరిహద్దును కలిగి ఉంది. వీటిలో 18 భారతీయ రాష్ట్రాలు, 2 కేంద్రపాలిత ప్రాంతాలు దాదాపు 15,106.7 కి.మీ. అంతర్జాతీయ భూ సరిహద్దును కలిగి ఉన్నాయి.

భారత్ దేశం బంగ్లాదేశ్ తో అత్యధిక భూ సరిహద్దును, ఆఫ్ఘనిస్తాన్ తో అత్యల్ప భూ సరిహద్దును కలిగి ఉంది.

దేశం	సరిహద్దు పొడవు కి.మీ.లలో	సరిహద్దు పంచుకుంటున్న రాష్ట్రాలు/కేంద్రపాలిత ప్రాంతాలు
పాకిస్తాన్	3,323	గుజరాత్, రాజస్థాన్, పంజాబ్ రాష్ట్రాలు; జమ్మూ-కశ్మీర్, లద్దాఖ్ కేంద్రపాలిత ప్రాంతాలు.
అఫ్ఘనిస్తాన్	106	లద్దాఖ్ కేంద్రపాలిత ప్రాంతం
చైనా	3,488	లద్దాఖ్ కేంద్రపాలిత ప్రాంతం, హిమాచల్ ప్రదేశ్, ఉత్తరాఖండ్, సిక్కిం, అరుణాచల్ ప్రదేశ్
నేపాల్	1751	ఉత్తరాఖండ్, ఉత్తర ప్రదేశ్, టిబెట్, పశ్చిమ బెంగాల్, సిక్కిం
భూటాన్	699	సిక్కిం, పశ్చిమ బెంగాల్, అసోం, అరుణాచల్ ప్రదేశ్
మయన్మార్	1643	అరుణాచల్ ప్రదేశ్, నాగాలాండ్, మణిపూర్, మిజోరం
బంగ్లాదేశ్	4096.7	పశ్చిమ బెంగాల్, అసోం, మేఘాలయ, త్రిపుర, మిజోరం

జనరల్ స్టడీస్ - సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ

**ఘన వ్యర్థాలను సేకరించి, శుద్ధి చేసి, నాశనం (Disposal) చేయడాన్ని ఘన వ్యర్థాల నిర్మూలన అంటారు. వీటి నిర్మూలనలో రోపం జరిగితే అవసరమైన పరిస్థితులు తలెత్తి, పర్యావరణం కలుషితమవుతుంది. ఘన వ్యర్థాలను పలు రకాలుగా వర్గీకరించారు.**

**మన దేశంలో పెరుగుతున్న జనాభా, పట్టణీకరణ, మూరుతున్న సామాజిక పరిస్థితుల కారణంగా ఘన వ్యర్థాలు అధికంగా ఉత్పన్నమవుతున్నాయి. వీటిని నిర్మూలనచేసే చర్యలు పెద్ద సవాలుగా మారింది.**

**ఘన వ్యర్థాల నిర్మూలన**

సహజ వ్యర్థాల వల్ల లేదా విషమైన కారణంగా లేదా మానవీయ ప్రయత్నంతో పర్యావరణంలోకి విడుదలయ్యే వ్యర్థాలను ఘన లేదా పాక్షిక వ్యర్థాలు అంటారు.

**సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ**

**ఘన వ్యర్థాల నిర్మూలన**

ఘన వ్యర్థాల నిర్మూలన తీవ్రతరం - అంటారు, వివిధ సంస్థలు, పర్యావరణవేత్తల అంచనాలు, ఘన వ్యర్థాల భద్రత, ఈ వ్యర్థాలకు ముందే వాటా, రోజులో తలసరి వ్యర్థ ఉత్పత్తి, మొదలైన అంశాలతో సహా పూర్తి సమాచారం ఈ-బుక్ రూపంలో 'ఈనాడు ఈజుకేషన్ జనరల్ స్టడీస్ ఈ-బుక్' కోర్సులో అందుబాటులో ఉంది. మరిన్ని వివరాలకు క్యూఆర్ కోడ్ స్కాన్ చేయండి.

Latest Updates

Junior Manager Posts

Armud Vehicles Nigam Limited (AVNL) is inviting applications for the Junior Manager posts on a contract basis. The total no. of posts is 20. The last date for offline applications is 31 May 2025.

Deputy Manager Posts

The National Highways Authority of India (NHAI) is inviting applications for the recruitment of Deputy Manager posts on a direct recruitment basis. The total no. of posts is 60. Eligible candidates can apply online before 9 June 2025.

Business Development Manager posts

BOB Capital Markets Limited Vacancies BOB Capital Markets Limited is inviting applications for the Business Development Manager posts. The total no. of posts is 63. The last date of online applications is 31 May 2025.

Did You Apply..?

Today (May 19) is the last date for the following jobs/ Admissions

- 63 Scientist Jobs in ISRO. **Qualification:** BE, BTech.
- 14 Field Engineer posts in RITES Limited. **Eligibility:** ITI, B.Sc.
- Telangana Post Graduate Engineering Common Entrance Test (PGECET)-2025

For more information and other notifications - scan QR code

విటమిన్లు

1. కింది ఏ విటమిన్ లోపం వల్ల గ్లాస్సిటిస్ (Glossitis) అనే న్యూనతా వ్యాధి వస్తుంది?

1) సయన్కోబాలమైన్ 2) నియోసిన్

3) రైబోఫ్లేవిన్ 4) అస్పార్టిక్ ఆమ్లం

2. పెల్లెగ్రా ఏ విటమిన్ లోపం వల్ల వస్తుంది?

1) B<sub>12</sub> 2) B<sub>3</sub>

3) B<sub>2</sub> 4) C

3. ఏ విటమిన్ లోపం వల్ల స్ఫిరిన్ వ్యాధి వస్తుంది?

1) విటమిన్-A 2) విటమిన్-B

3) విటమిన్-C 4) విటమిన్-D

4. కింది వాటిలో సూర్యకాంతి విటమిన్ (Sunshine vitamin)ను గుర్తించండి.

1) విటమిన్-B 2) విటమిన్-C

3) విటమిన్-A 4) విటమిన్-D

5. ప్రోటీన్ లోపం వల్ల కలిగే వ్యాధి?

1) క్వాషియోర్కర్ (Kwashiorkor)

2) మెరాస్మస్ (Marasmus)

3) స్థూలకాయం (Obesity)

4) క్షయ (Tuberculosis)

6. పాఠశాల ఆవరణలో ఉడుకుంటున్న ఒక విద్యార్థికి చిన్న గాయమై రక్తం కారుతూనే ఉంది. అయితే ఏ విటమిన్ లోపం వల్ల రక్తం గడ్డ కట్టడం లేదని నిర్ధారించారు?

1) విటమిన్ - A 2) విటమిన్ - B

3) విటమిన్ - E 4) విటమిన్ - K

మోగా డేఎన్సీ 2025 ప్రత్యేకం

బయాలజీ

7. కింది వాటిలో పోషకాహార లోపానికి కారణం కానిదేదీ?

1) ఆనాలోగ్యం 2) కావాలని తినకపోవడం

3) ఆహారం వండే పద్ధతులపై అవగాహన ఉండటం

4) పోషక విలువలపై అవగాహన లేకపోవడం

8. కింది వాటిని జతపరచండి.

a) B<sub>1</sub> i. నియోసిన్

b) B<sub>3</sub> ii. థయామిన్

c) B<sub>6</sub> iii. ఫైరెడాక్సన్

d) B<sub>9</sub> iv. ఫోలికామ్

1) a-i, b-ii, c-iii, d-iv

2) a-i, b-iii, c-ii, d-iv

3) a-iii, b-i, c-ii, d-iv

4) a-ii, b-i, c-iii, d-iv

9. అరికాక్ మందులకు ఏ విటమిన్ అవసరం?

1) పాంటోథెనిక్ ఆమ్లం 2) అస్పార్టిక్ ఆమ్లం

3) ఫోలిక్ ఆమ్లం

4) సయన్కోబాలమైన్

10. దిగువ పేర్కొన్న విటమిన్లలో నీటిలో కరగనిది?

1) B<sub>5</sub> 2) C 3) D 4) B<sub>2</sub>

11. ఎంజైమ్లు లేని జీర్ణరసం ఏది?

1) క్షేమరసం 2) ఫైక్టరసం

3) జిజిరసం 4) లాలాజలం

12. క్లోమ నుంచి విడుదలయ్యే ఎంజైమ్లు?

1) అప్లైజ్ 2) లైజ్

3) ట్రెప్సన్ 4) ఫెప్సెన్

13. ఏ లోపం వల్ల మెరూస్మస్ వ్యాధి కలుగుతుంది?

1) ప్రోటీన్ లోపం 2) కేలరీల లోపం

3) 1, 2

4) అధిక కేలరీలు నిరంతరం తీసుకోవడం వల్ల

14. గాయాలు మానని విద్యార్థి ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి?

1) అకుకారలు 2) పుల్లని పండ్లు

3) మొలకెత్తిన గింజలు 4) పైవన్నీ

15. సంకరాంతర్జాతీయ సమన్వయం ఏ విటమిన్ లోపం కారణం?

1) విటమిన్-A 2) విటమిన్-D

3) విటమిన్-E 4) విటమిన్-K

16. నాడీ సంబంధ సమన్వయం ఏ విటమిన్ లోపం వల్ల వస్తాయి?

1) పాంటోథెనిక్ ఆమ్లం 2) బయోటిన్

3) పెరిడాక్సన్ 4) నియోసిన్

17. జీర్ణవ్యవస్థలో ఉండే బ్యాక్టీరియా ఏ విటమిన్ను సంశ్లేషిస్తుంది?

1) విటమిన్ - B<sub>3</sub> 2) విటమిన్ - B<sub>6</sub>

3) విటమిన్ - B<sub>12</sub> 4) విటమిన్ - B<sub>3</sub>

18. జెరికెరి వ్యాధి ఏ విటమిన్ లోపం వల్ల వస్తుంది?

1) థయామిన్ 2) నియోసిన్

3) రైబోఫ్లేవిన్ 4) ఫోలిక్ యాసిడ్

19. కింది వాటిలో కొవ్వులే కలిగి విటమిన్స్ ఏ. A బి. D సి. C డి. E ఇ. K

1) ఎ, బి, సి, డి 2) బి, సి, డి, ఇ

3) ఎ, సి, డి, ఇ 4) ఎ, బి, డి, ఇ

20. లాలాజలం అప్లైజ్ వేటిపై చర్య జరుపుతుంది?

1) ప్రోటీన్లు 2) కొవ్వులు

3) కార్బోహైడ్రేట్స్ 4) పైవన్నీ

సమాధానాలు

1-3 5-1 9-1 13-3 17-3

2-2 6-4 10-3 14-4 18-1

3-3 7-3 11-2 15-3 19-4

4-4 8-4 12-4 16-2 20-3

రచయిత: డా. ఎల్ గౌరింద నరసింహమూర్తి

సమీక్షించిన ప్రాజెక్ట్ డిస్కలైమ్ కోసం క్యూఆర్ కోడ్ స్కాన్ చేయండి.



